# EL INFORME HITE

## ESTUDIO DE LA SEXUALIDAD FEMENINA

Shere Hite

# Prólogo

A las mujeres no se les ha preguntado nunca qué piensan y sienten acerca del sexo. Los investigadores, lanzados a la búsqueda de «normas» estadísticas, han formulado todo tipo de preguntas erróneas por toda una serie de falsas razones; y han terminado, con demasiada frecuencia, *diciendo* a las mujeres qué debían sentir en vez de preguntarlas qué es lo que sienten. La sexualidad femenina se ha considerado, esencialmente, como una respuesta a la sexualidad masculina y al coito. En raras ocasiones se ha llegado a reconocer que la sexualidad femenina pudiera tener una naturaleza compleja por sí misma, que fuera algo más que la mera lógica contrapartida de (lo que nosotros vemos como) la sexualidad masculina.

Lo que estos cuestionarios han pretendido hacer es preguntar a las *mujeres* mismas qué sienten, qué es lo que les gusta, y qué opinan del sexo. Esto no se ha hecho explicando que lo único que cuenta entre una mujer y la sexualidad «satisfactoria» es la comprensión, por parte de ésta, de sus propias necesidades físicas. El «sexo», tal como nosotros lo definimos, es parte de todo el marco cultural; el lugar de una mujer en los dominios del sexo refleja su puesto en el resto de la sociedad.

En este libro se recoge cuanto las mujeres que contestaron a los cuestionarios dijeron, con sus propias palabras, a su manera. Todo se ha hecho con el propósito de familiarizarnos con nuestra sexualidad, de compartir la forma en que hemos experimentado nuestra sexualidad, qué pensamos de ella, y ver nuestras vidas personales más claramente, redefiniendo así nuestra sexualidad y reforzando nuestra identidad como mujeres. Otro de los objetivos de la presente obra es también el de estimular el debate público, evaluando de nuevo la sexualidad. Debemos empezar a idear formas más amables, generosas y personales de relacionamos, que sean positivas y constructivas para el futuro.

Por otra parte, este libro presenta una nueva teoría de la sexualidad femenina, que se desarrolla gradualmente, capítulo tras capítulo, teoría que se comprenderá mejor leyendo la obra en el mismo orden en que aparece escrita. La primera mitad de la obra se dedica básicamente al tema del orgasmo; la segunda mitad es una crítica a la definición que del sexo hace nuestra cultura.

La experiencia que ha supuesto la recepción de estas contestaciones ha sido enriquecedora, cálida e ilustrativa..., para mí, y espero que lo sea para todos los que la

lean. Lo que esas mujeres han compartido (anónimamente), con tanto amor y honestidad, viene de la riqueza de la experiencia femenina que habitualmente se halla escondida, pero que prefigura el gran valor y potencial de las mujeres para el futuro.

Dirigir este proyecto a lo largo de estos cuatro últimos años ha sido para mí un privilegio. Con gran júbilo presento ahora sus resultados.

SHERE HITE
*Febrero de 1976*

## Cuestionario IV *

Marzo 1974

NATIONAL ORGANIZATION FOR WOMEN**, N.Y.C. CHAPTER 47 EAST 19 ST., N.Y.C. 10003

### I. El orgasmo

1. ¿Tiene usted orgasmos? En caso negativo, ¿qué cree que contribuiría a producírselos?
2. ¿Es importante para usted tener orgasmos? ¿Gozaría usted lo mismo en la relación sexual sin tenerlos? ¿Tiene algo que ver tener orgasmos con una buena sexualidad?
3. ¿Tiene usted orgasmos durante lo siguiente? (Por favor, utilice las palabras «siempre», «habitualmente», «algunas veces», «en raras ocasiones», o «nunca»):

masturbación: ______________.
coito (penetración vaginal): _______________.
estimulación clitórica manual por su pareja; _______________.
cópula más estimulación manual clitórica: ________________.
estimulación oral por su pareja: ___________.
nunca tiene orgasmos: ______________.

Indique también cuántos orgasmos tiene habitualmente durante cada actividad, y cuánto tarda en alcanzarlos. __________ . Espacio para comentarios, si desea formularlos:

4. Por favor, describa lo que es un orgasmo para usted. ¿Qué sensaciones corporales experimenta?
5. ¿Existe más de un tipo de orgasmo? Si usted experimenta el orgasmo durante la penetración vaginal/coito, ¿es el mismo o diferente del orgasmo sin penetración? ¿En qué aspecto?

---

* Los cuestionarios I, II y III pueden ser hallados en los Apéndices.

** Este Proyecto se encuentra relacionado con la *National organization For Women's New York Chapter* sólo en el sentido de que, como miembro de la misma, se me autorizó para emplear su nombre y señas en el encabezamiento de los cuestionarios, a fin de dar a las lectoras alguna idea sobre su orientación. No había fondos implicados, si bien parte de cualquier beneficio obtenido podrá ser cedido a la mencionada entidad.

6. ¿Cuándo está usted más excitada: antes o después de sus orgasmos? ¿Utilizaría la palabra «satisfecha» para describir su sensación tras el orgasmo? ¿«Cariñosa»? ¿«Gozosa»? ¿Una «sensación de bienestar»? ¿Qué expresión emplearía?
7. ¿Es un solo orgasmo físicamente satisfactorio para usted? ¿Son los subsiguientes orgasmos que pueda tener más intensos o más débiles? De un orgasmo a otro, ¿hay que cambiar o alterar ligeramente el punto de estimulación?
8. Describa gráficamente cómo puede ser estimulado idealmente su cuerpo para llegar al orgasmo.
9. Cuando, al estar a punto de experimentar un orgasmo, éste no se presenta, a consecuencia del cese de la estimulación o por una causa similar, ¿se siente frustrada? ¿Cuándo suele sucederle esto?
10. ¿Cuáles son sus «síntomas» Corporales el momento del orgasmo? Por ejemplo: ¿se pone su cuerpo rígido, en tensión, o se mueve? ¿Qué posición adoptan sus piernas? ¿Cuál es su expresión facial?
11. ¿Es el orgasmo algo que «le sucede» a su cuerpo, o se trata de algo que usted misma crea en su propio cuerpo?

## II. Actividades sexuales

12. ¿Qué importancia atribuye usted a la masturbación? ¿Ha visto alguna vez a una persona masturbándose? ¿Qué aspecto ofrecía? ¿Puede imaginarse a las mujeres que usted admira masturbándose?
13. ¿Le gusta masturbarse? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿Con qué frecuencia? ___________ ¿La lleva eso al orgasmo siempre, habitualmente, a veces, en raras ocasiones, o nunca? ___________. ¿Qué tiempo le toma/se toma generalmente usted? ____________. ¿Cuántos orgasmos experimenta usted habitualmente?
14. ¿Cómo se masturba usted? Dé, por favor, una descripción detallada. Por ejemplo: ¿usa para estimularse: los dedos, la mano, la cama, etc.? ¿Dónde se toca usted *exactamente*? ¿Mantiene las piernas juntas o separadas? ¿Cuál es la secuencia de los hechos?
15. ¿Estimula manualmente su(s) pareja(s) su zona clitórica? ¿Cómo? ¿Con el fin de llegar al orgasmo o de producir una excitación? En el primer caso, ¿llega al orgasmo siempre, habitualmente, a veces, en raras ocasiones, o nunca? ¿Es esta forma de sexualidad importante para usted?
16. ¿Es estimulada usted oralmente (*cunnilingus*) por su(s) pareja(s)? ¿Es esta estimulación oral/clitórica u oral/vaginal, o ambas cosas a la vez? ¿Con el fin de llegar al orgasmo o a la excitación? En el primer caso, ¿llega al orgasmo siempre, habitualmente, a veces, en raras ocasiones, o nunca? _____________. ¿Le gusta a usted?
17. ¿Tiene importancia para usted la estimulación de los pechos? ¿De qué tipo?

18. ¿Le gusta la penetración vaginal/coito? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿La lleva al orgasmo siempre, habitualmente, a veces, en raras ocasiones, o nunca?
19. Si tiene usted orgasmo durante la penetración vaginal/coito, ¿hay normalmente otros estímulos presentes? ¿Cómo diría usted que es su método de obtener estimulación clitórica durante el coito: a) un largo juego previo, b) estimulación manual simultánea del clítoris, e) estimulación indirecta de la penetración, d) «aplastarse» o presionarse juntos durante la penetración, o e) algún otro método?
20. Si usted experimenta el orgasmo durante el coito, ¿qué clase de movimientos le gusta hacer para incrementar su estimulación: suaves o rudos, lentos o rápidos, penetración completa o parcial, introducir y retirar, mantenerse quieta, etc.? ¿Qué posturas prefiere para el orgasmo? ¿Mantiene las piernas separadas o juntas durante el orgasmo? ¿Utiliza los músculos vaginales o de otros músculos para poder llegar al orgasmo?
21. ¿Alguna vez se siente usted mal físicamente durante el coito? ¿Tiene habitualmente una «adecuada» lubricación? ¿Se ha sentido a veces progresivamente menos excitada cuanto más se prolonga el coito?
22. ¿Es la relación emocional o psicológica más importante durante la penetración que en el curso de otras formas de sexualidad? ¿Cuál es su reacción emocional ante la penetración?
23. ¿Le resulta más fácil experimentar un orgasmo mediante la estimulación clitórica cuando no hay coito? Si usted tuviera que escoger ente coito y la estimulación clitórica con su pareja, ¿por qué se decidiría? ¿Por qué?
24. ¿Le gusta la penetración rectal? ¿De qué tipo?
25. ¿Qué formas de relación sexual no genital son importantes para usted? Por ejemplo: ¿abrazarse y besarse?, ¿hablarse íntimamente?, ¿mirarse mutuamente?, ¿sonreírse?, ¿olerse? ¿Le gustan estas actividades tanto como la sexualidad genital corriente? ¿La mejor sexualidad es la genital?

## III. Relaciones

26. Responda a lo que le afecta o afectó a usted:
Si está usted casada, ¿cuántos años lleva como tal? ¿Está contenta de haberse casado? ¿Qué efecto ha tenido esto sobre su vida sexual? ¿Ha vivido, experiencias «extramatrimoniales» (diga cuántas y durante cuánto tiempo)? En caso afirmativo, ¿cuál fue su efecto sobre usted como individuo, y sobre su matrimonio? ¿Fueron del tipo de «matrimonio abierto», o desconocidas para su marido? ¿Qué opina del concepto de «matrimonio abierto»?
Si es *soltera*, ¿le gusta ser «soltera»? ¿O es difícil? ¿Ve la soltería como una forma de vida temporal o básica? ¿Tiene actividades sexuales muy a menudo? ¿De qué clase?

Si tiene usted relación sexual regular con alguien (sin matrimonio), ¿qué comparaciones hace con otros estilos de vida por usted probados? ¿Preferiría casarse? ¿Ve usted esto como algo temporal o permanente? ¿Se siente a gusto?

Si es usted *lesbiana* (se relaciona sexualmente con mujeres), conteste por favor a las preguntas precedentes aplicables a su caso, y también a las siguientes: ¿cuántos años lleva relacionándose físicamente con mujeres? ¿Qué comparación establecería entre las relaciones sexuales con otras mujeres y las sostenidas con hombres (o qué comparación establecería, si no ha tenido nunca relación heterosexual)? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? Por favor, explique cómo relacionarse con otra mujer físicamente, ya que esta información no es siempre fácil de obtener.

Si usted todavía *vive en casa*, con sus padres, en familia, ¿en qué forma la afectan las reglas en contra de las actividades sexuales de las mujeres más jóvenes? ¿Le sirven de protección? ¿Le causan algún perjuicio? ¿Le producen alguna otra cosa? ¿Le agradaría que hubiese menos restricciones en cuanto al sexo? ¿Más? ¿Están dispuestos sus padres o parientes a abordar de una manera realista los temas sexuales con usted? ¿Y los amigos? ¿Y los profesores? ¿Constituye un problema para usted obtener información? Finalmente, en el caso de que tenga relación sexual con alguien, ¿están enterados de esto sus padres? ¿Cómo reaccionaron al enterarse? Si usted todavía no ha tenido relación sexual con nadie, ¿cómo se imagina que será la sexualidad? ¿De qué sensaciones físicas ha gozado más hasta ahora?

Si está usted en una etapa asexual o célibe (es decir, si no ha desarrollado actividades sexuales, excepto, quizá, la de la masturbación), ¿le gusta esta forma de vida? ¿Se la recomendaría a otras mujeres? ¿Durante cuánto tiempo se propone usted seguir siendo asexual?

27. ¿Qué «estilo de vida» considera que sería mejor para usted? ¿Prolongados periodos de monogamia? ¿Dos, tres o cuatro amantes regulares? ¿Relaciones sexuales fortuitas?¿periodos relativamente largos sin ninguna clase de relación sexual? ¿Intercambios de parejas? ¿Escogería otro estilo de vida todavía no inventado?

28. Numere, por orden de importancia en cuanto al sexo los siguientes conceptos, añadiendo comentados, si lo desea:

pasión
idilio
amistad
amor no romántico (profundo cariño)
compromiso a largo plazo, matrimonio
enamoramiento
economía
hostilidad y sentimientos de violencia

29. Describa la primera vez que se enamoró. ¿Cómo se sentía? ¿Cómo se desarrolló tal relación, cómo prosperó o murió? En el caso de que usted se haya enamorado

más de una vez, ¿cree que existe una pauta de acontecimientos emocionales en las relaciones sexuales románticas?
30. ¿Cómo han sido sus relaciones más profundas, con hombres y mujeres? ¿Le produjeron satisfacción o insatisfacción? ¿Emocionalmente? ¿Físicamente
31. ¿Qué es lo que más ansía al pensar en una relación con otra(s) persona(s)?

## IV. Etapas vitales

32. ¿Qué edad tenía usted cuando se masturbó por vez primera?_________. ¿Llegó al orgasmo? _________. ¿Descubrió la masturbación por sí misma, o se la enseñó alguien o algo?
33. ¿Qué edad tenía usted cuando experimenté su primer orgasmo con otra persona? _________. ¿En el curso de qué actividad? _________
34. ¿Qué sensaciones experimentó con motivo de la «pérdida de su virginidad»? ¿Sufrió dolor o hemorragia? ¿Qué edad tenía usted?
35. ¿Recuerda usted sus sensaciones sexuales durante la infancia? ¿En la escuela primaria? ¿Durante la segunda enseñanza? Descríbalas.
36. ¿Cree usted que debe existir una represión sexual durante la infancia y/o la adolescencia? ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Por qué existe actualmente tal represión?
37. ¿Ha sentido usted inclinaciones de tipo sexual por miembros de su familia? ¿Hermanos o hermanas? ¿Padres? De tener usted hijos, ¿han mostrado éstos respuestas sexuales con motivo de cualquier contacto con su persona? ¿Le han hecho experimentar ellos sensaciones sexuales? ¿Cómo ha reaccionado usted?
38. ¿Tuvieron el embarazo y el parto aspecto sexuales para usted?
39. ¿Ha tenido contactos sexuales con personas más jóvenes o mayores que usted? Físicamente o psicológicamente, ¿fueron estas experiencias diferentes de otras vividas anteriormente?
40. ¿En qué aspecto afecta la edad al sexo? Con la edad, ¿se incrementa o disminuye el deseo sexual, o bien no ocurre una cosa ni otra? ¿El goce del sexo? ¿Tiene esto algo que ver con la edad de sus parejas?
41. ¿Afecta la menopausia («cambio de vida») a la sexualidad, física o psicológicamente? ¿Cómo? ¿Ha afectado a las reacciones de su(s) pareja(s) con respecto a usted?
42. De haber sido sometida a una histerectomía, ¿afectó esto a sus actividades o sensaciones sexuales? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿Cómo?
43. ¿Cuál es su edad, su formación e historial? Hable de su trabajo, de su educación, medio en que creció, raza, etc. Cite todo aquello que usted considera importante.

## V. Final

44. ¿Sus relaciones físicas sexuales con los hombres han seguido algunas pautas particulares? ¿Cuáles eran? ¿En qué forma han tenido la mayoría de los hombres relación sexual con usted?
45. ¿Es su pareja (o parejas) sensible a la estimulación que usted necesita? En caso negativo, ¿la pide, o se estimula usted misma? ¿Le resulta embarazoso?
46. ¿Necesita usted a veces masturbarse para llegar al orgasmo después de «hacer el amor»?
47. ¿Ha notado a menudo que su pareja (o parejas) no se halla emocionalmente implicado durante el intercambio sexual? O bien, ¿qué respuestas emocionales descubre usted a menudo en su pareja (o parejas)?
48. ¿Finge usted a veces el orgasmo? ¿Durante qué actividades sexuales? ¿En qué condiciones? ¿Con qué frecuencia?
49. ¿Ha temido usted alguna vez decir que «no» a alguien por miedo a «hacer una escena» o enfriarlo? En caso afirmativo, ¿qué sintió durante el intercambio sexual? ¿Lo definiría como una violación?
50. ¿Qué piensa acerca de la práctica de la *fellatio* (estimulación con la boca del pene)? ¿Para llegar al orgasmo? ¿Qué opina acerca de la práctica del *cunnilingus* (relación sexual oral) con otra mujer?
51. ¿Cree usted que su vagina y zona genital son feas o bellas? ¿Huelen bien o mal? ¿Qué otras partes de su cuerpo le gustan o le disgustan? ¿Se siente a gusto desnuda en compañía de otra persona?
52. ¿Deja usted en libertad a su imaginación? (¿Durante la masturbación, o durante su relación sexual con otra persona?) ¿Lo hace para llegar al orgasmo, o sólo por puro placer? ¿Piensa en secuencias argumentadas, o sólo visualiza imágenes concretas? ¿Cuáles son éstas?
53. ¿Qué opina del sadomasoquismo (dominio-sumisión)? ¿Lo ha experimentado alguna vez?
54. ¿Qué libros sobre temas sexuales ha leído usted? ¿Qué opinó de ellos?
55. ¿Qué opina de la «revolución sexual»?
56. ¿Cree usted que el sexo tiene alguna implicación política?
57. ¿Hay en su mente algo de lo cual le gustaría hablar y que no ha sido mencionado en este cuestionario? En caso afirmativo, añádalo aquí.
58. ¿Por qué contesta a este cuestionario (¡Gracias!)? ¿Dónde lo consiguió? ¿Le ha gustado?

# Quiénes contestaron

## DISTRIBUCIÓN DEL CUESTIONARIO

Este cuestionario y las tres versiones diferentes de las páginas han estado siendo enviados a mujeres de todo el país a partir de 1972. Se trataba de descubrir cómo las mujeres ven su propia sexualidad. Se realizó un gran esfuerzo para lograr que fueran a parar a manos de muchas y distintas clases de mujeres, para conseguir también muchos y diferentes puntos de vista, en la medida de lo posible. La primera distribución se realizó por envíos nacionales a grupos de mujeres, entre los que figuraban secciones de la *National Organization for Women*, agrupaciones defensoras del derecho al aborto, centros de mujeres universitarias y circulares de mujeres. Poco después, mediante unos anuncios publicados en *The Village Voice*, *Mademoiselle*, *Brides*, y revistas *Ms*, se informó a sus lectoras que podían escribir solicitando los cuestionarios. Más adelante, hubo anuncios también que aparecieron en docenas de publicaciones religiosas. Además, la revista *Oui* publicó el cuestionario en su totalidad, que fue contestado por 253 de sus lectoras. Finalmente, el libro *Sexual Honesty By Women for Women*[*], que contiene cuarenta y cinco contestaciones completas de las recibidas primeramente, pedía a sus lectoras que remitieran sus respuestas a partir de su publicación en 1974. En total, fueron distribuidos cien mil cuestionarios, de los que fueron devueltos cumplimentados algo más de tres mil (más o menos el porcentaje de resultados habituales en esta clase de distribución de cuestionarios).

El treinta y siete por ciento de las respuestas correspondientes al *Cuestionario I* provienen de las lectoras de la revista *Oui*; otro tercio, aproximadamente, corresponde a la distribución general dentro del movimiento feminista; y otro tercio provenía de quienes escribieron a raíz de la publicación de un artículo en *The Village Voice*, en el cual se describía el cuestionario. Aunque esos grupos tendían a ser completamente distintos en las maneras de expresarse, y en la perspectiva de su situación (como se apreciará fácilmente en las citas), las respuestas no difieren en cuanto a su contenido básico, esto es, clase de masturbación, estimulación necesaria

[*] Publicado por *Warner Paperback Library*

para el orgasmo, etc. Las respuestas al *Cuestionario II* incluyen, aparte las respuestas de la distribución del movimiento feminista, otras de las lectoras de las revista *Mademoiselle*, *Brides,* y *Ms*. Los *Cuestionarios III y IV* representan una mezcla de las distribuciones del movimiento feminista y de las publicaciones religiosas.

La estadística facilitada en el libro se halla generalmente dividida en las tres poblaciones estadísticas, *Cuestionarios I, II y III* como una forma de demostrar la íntima semejanza entre los resultados de cada grupo. Como el *Cuestionario IV* fue distribuido cuando se estaba efectuando ya la tabulación de los resultados, solamente las contestaciones a los *Cuestionarios I, II y III* son presentadas estadísticamente (1.844 mujeres en total); sin embargo, se hallan incluidas en el texto respuestas al *Cuestionario IV.* Asimismo, las contestaciones de las mujeres que leyeron *Sexual Honesty* no se incluyeron en la estadística, puesto que podían haber estado influidas por lo que las otras manifestaron; no obstante, ocasionalmente, figuran citas de sus respuestas en el texto. El número total de contestaciones recibidas de mujeres de todas las procedencias ascendió a 3.019.

## DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA DE LAS RESPUESTAS

Según los matasellos de las cartas, las contestaciones recibidas procedían de los Estados siguientes:

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| 3 | Alabama: 3 (ciudad desconocida) | |
| 6 | Alaska: 1 (ciudad desconocida) | |
| | Anchorage | 3 |
| | Fairbanks | 2 |
| 15 | Arizona: 5 (ciudad desconocida) | |
| | Flagstaff | 1 |
| | Litchfield Park | 1 |
| | Mesa | 1 |
| | Temple | 1 |
| | Tucson | 6 |
| 5 | Arkansas: | |
| | Bentonville | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| 248 | California 73 (ciudad desconocida) | |
| | Alameda | 2 |
| | Albion | 1 |
| | Alhambra | 1 |
| | Altadena | 1 |
| | Anaheim | 2 |
| | Arleta | 2 |
| | Atascadero | 1 |
| | Belef | 1 |
| | Bellflower | 1 |
| | Berkeley | 17 |
| | Beverly Hills | 2 |
| | Blythe | 1 |
| | Boulder Creek | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Camdem | 1 |
| | Little Rock | 2 |
| | West Helena | 1 |
| | Canoga Park | 2 |
| | Carson | 1 |
| | Chula Vista | 1 |
| | Clovis | 1 |
| | Cypress | 1 |
| | Danville | 2 |
| | El Cajan | 1 |
| | Escondido | 2 |
| | Freemont | 2 |
| | Fresno | 1 |
| | Goleta | 1 |
| | Hayward | 4 |
| | Hemet | 1 |
| | Independence | 1 |
| | Inglewood | 1 |
| | La Jolla | 3 |
| | Lakewood | 1 |
| | La Mirada | 1 |
| | Loma Linda | 1 |
| | Long Beach | 3 |
| | Los Angeles | 17 |
| | Marina | 1 |
| | Mendocino | 2 |
| | Menlo Park | 1 |
| | North Hollywood | 2 |
| | Oakland | 3 |
| | Pacific Palisades | 1 |
| | Pacoima | 1 |
| | Palo Alto | 4 |
| | Palos Verdes | 1 |
| | Pleasanto | 2 |
| | Porteville | 1 |
| | Redwood City | 1 |
| | Ridgecrest | 2 |
| | Riverside | 4 |
| | Rolling Hills | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Boulevard | 1 |
| | Buena Park | 1 |
| | Burbank | 1 |
| | San José | 4 |
| | San Pedro | 1 |
| | San Rafael | 4 |
| | Santa Bárbara | 5 |
| | Santa Clara | 4 |
| | Santa Cruz | 2 |
| | Santa María | 1 |
| | Santa Rosa | 2 |
| | Seaside | 1 |
| | Sepúlveda | 1 |
| | Sherman Oaks | 1 |
| | Stockton | 1 |
| | Tarzania | 1 |
| | Torrance | 1 |
| | Turlock | 1 |
| | Vacaville | 1 |
| | Venice | 2 |
| | Victorville | 1 |
| 25 | Colorado: 6 (ciudad desconocida) | |
| | Boulder | 1 |
| | Collbran | 1 |
| | Colorado Springs | 1 |
| | Denver | 11 |
| | Greeley | 1 |
| | Hot Springs | 1 |
| | Lyons | 1 |
| | Security | 1 |
| | Wheat Ridge | 1 |
| 29 | Connecticut: 4 (ciudad desconocida) | |
| | Bridgeport | 4 |
| | Danbury | 3 |
| | Fairfield | 2 |
| | Hartford | 3 |
| | Middletown | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Sacramento | 3 |
| | Salinas | 1 |
| | San Anselmo | 1 |
| | San Diego | 7 |
| | San Francisco | 18 |
| | West Hartford | 1 |
| | West Redding | 3 |
| | Willimantic | 1 |
| 13 | Delaware: 7 (ciudad desconocida) | |
| | Dover | 1 |
| | Ellendale | 1 |
| | Newark | 1 |
| | Wilmongton | 3 |
| 49 | Florida: 27 (ciudad desconocida) | |
| | Clearwater | 1 |
| | Coral Cables | 1 |
| | Coral Springs | 1 |
| | Delray Beach | 1 |
| | Fort Lauderdale | 1 |
| | Gainesville | 4 |
| | Hollywood | 1 |
| | Indian Harbor Beach | 1 |
| | Lake Placid | 1 |
| | Miami | 4 |
| | Ocean Shore | 1 |
| | St. Augustine | 1 |
| | South Daytona | 1 |
| | Tampa | 2 |
| 18 | Georgia: 7 (ciudad desconocida) | |
| | Atlanta | 3 |
| | Augusta | 2 |
| | Brunswick | 1 |
| | Carrolton | 1 |
| | Jonesboro | 1 |
| | Marietta | 1 |
| | Rome | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | New Britain | 2 |
| | New Haven | 1 |
| | Norwalk | 2 |
| | Southington | 1 |
| | Stamford | 1 |
| | Bloomington | 1 |
| | Carbondale | 1 |
| | Chicago | 30 |
| | Dundee | 1 |
| | Elgin | 1 |
| | Evanston | 1 |
| | Granite City | 1 |
| | La Grange | 1 |
| | Lakeview | 1 |
| | Lawrenceville | 1 |
| | Lisie | 1 |
| | Mt. Sterling | 1 |
| | North Aurora | 1 |
| | Northlake | 1 |
| | Oak Forest | 1 |
| | Oak Lawn | 1 |
| | Oak Park | 2 |
| | Palatine | 1 |
| | Park Forest | 1 |
| | Peoria | 2 |
| | Rock Island | 1 |
| | Reselle | 1 |
| | Springfield | 1 |
| | Waukegan | 1 |
| 20 | Indiana: 2 (ciudad desconocida) | |
| | Bloomfield | 1 |
| | Evansville | 2 |
| | Fort Wayne | 1 |
| | Frankfort | 1 |
| | Gary | 1 |
| | Hammond | 1 |
| | Hanover | 1 |
| | Indianápolis | 5 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Warner Robins | 1 |
| 1 | Hawai: | |
| | Honolulú | 1 |
| 1 | Idaho: | |
| | St. Maries | 1 |
| 64 | Illinois: 9 (ciudad desconocida) | |
| | Grinnell College | 1 |
| | Klemme | 1 |
| | Mt. Pleasant | 1 |
| 10 | Kansas: 3 (ciudad desconocida) | |
| | Dodge City | 1 |
| | Edwardsville | 1 |
| | Kansas City | 2 |
| | Lawrence | 1 |
| | Merriam | 1 |
| | Mound City | 1 |
| 7 | Kentucky: 3 (ciudad desconocida) | |
| | Berea | 1 |
| | Lexington | 1 |
| | Richmond | 1 |
| | Russell Springs | 1 |
| 15 | Luisiana: 5 (ciudad desconocida) | |
| | Arcadia | 1 |
| | Baldwin | 1 |
| | La. State U | 1 |
| | Metairie | 2 |
| | Monroe | 1 |
| | New Bedford | 1 |
| | N. Bellerea | 1 |
| | Oriand | 1 |
| | Waterford | 1 |
| | Winter Harbor | 1 |
| 30 | Maryland: 9 (ciudad desconocida) | |
| | Aberdeen | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Lafayette | 2 |
| | Monticello | 1 |
| | Princeton | 1 |
| | Terre Haute | 1 |
| 7 | Iowa: 2 (ciudad desconocida) | |
| | Cedar Rapids | 2 |
| | Sherwood For | 1 |
| | Sparks | 1 |
| | Takoma Park | 1 |
| | Wheaton | 1 |
| 66 | Massachusetts: 33 (ciudad desconocida) | |
| | Allston | 1 |
| | Amherst | 1 |
| | Boston | 14 |
| | Cambridge | 2 |
| | Chester | 1 |
| | Dartmouth | 1 |
| | Great Barrington | 2 |
| | Holyoke | 1 |
| | Lynn | 1 |
| | Newton Highland | 1 |
| | Orange | 1 |
| | Plymouth | 1 |
| | Provincetown | 2 |
| | Springfield | 2 |
| | Worcester | 1 |
| | Worthington | 1 |
| 38 | Michigan: 12 (ciudad desconocida) | |
| | Ann Arbor | 4 |
| | Brighton | 1 |
| | Clarkston | 1 |
| | Detroit | 2 |
| | Flint | 2 |
| | Grand Rapids | 5 |
| | Kalamazoo | 7 |
| | Muskcgon | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Annapolis | 1 |
| | Baltimore | 8 |
| | Chaptico | 1 |
| | Chevy Chase | 1 |
| | College Park | 1 |
| | Gaithersburg | 1 |
| | Mt. Rainier | 1 |
| | Pikesville | 1 |
| | Rockville | 1 |
| | Osseo | 1 |
| | Richfield | 1 |
| | St. Cloud | 1 |
| | St. Paul | 4 |
| | Virginia | 1 |
| | Zim | 1 |
| 1 | Mississippi: | |
| | Tupelo | 1 |
| 13 | Missouri: 3 (ciudad desconocida) | |
| | Bridgeton | 1 |
| | Kansas City | 2 |
| | Lemay | 1 |
| | St. Louis | 6 |
| 3 | Montana | |
| | Browning | 1 |
| | Clute | 1 |
| | Helena | 1 |
| 14 | Nebraska: 2 (ciudad desconocida) | |
| | Ainsworth | 1 |
| | Alda | 1 |
| | Lincoln | 4 |
| | North Platte | 1 |
| | Omaha | 5 |
| 1 | Nevada | |
| | Reno | 1 |
| 13 | New Hampshire: 3 (ciudad desconocida) | |
| | Claremont | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Pontiac | 1 |
| | Southfield | 1 |
| | Westland | 1 |
| 27 | Minnesota: 14 (ciudad desconocida) | |
| | Cologne | 1 |
| | International Falls | 1 |
| | Minneapolis | 1 |
| | Mora | 1 |
| | Billingboro | 1 |
| | Bloomfield | 1 |
| | Camdem | 2 |
| | Cranford | 1 |
| | East Brunswick | 1 |
| | Elizabeth | 2 |
| | Fanwood | 1 |
| | Fort Dix | 1 |
| | Glassboro | 1 |
| | Hackensack | 1 |
| | Hightstonw | 1 |
| | Jersey City | 1 |
| | Kearny | 2 |
| | Lakewood | 1 |
| | Long Branch | 2 |
| | Madison | 1 |
| | Maplewood | 1 |
| | Mendham | 1 |
| | Mindland Park | 1 |
| | Montvale | 1 |
| | Moorestonw | 1 |
| | Newark | 2 |
| | New Brunswick | 1 |
| | New Providence | 1 |
| | Old Bridge | 2 |
| | Paterson | 2 |
| | Parsyppany | 2 |
| | Perth Amboy | 2 |
| | Plainfield | 2 |
| | Princetown | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Durham | 1 |
| | Franconia | 1 |
| | Hanover | 1 |
| | Keene | 1 |
| | Lebanbn | 2 |
| | Manchester | 1 |
| | Nashua | 1 |
| | White River Jct. | 1 |
| 88 | N. Jersey: 21 (ciudad desconocida) | |
| | Atlantic City | 1 |
| | Rahway | 1 |
| | Raritan | 2 |
| | Ridgewood | 1 |
| | Stockholm | 1 |
| | Teaneck | 3 |
| | Trenton | 1 |
| | Ventnor City | 1 |
| | Vipeland | 2 |
| | Washington | 1 |
| | Wayne | 1 |
| | West Orange | 1 |
| 12 | Nuevo Mexico: 7 (ciudad desconocida) | |
| | Alburquerque | 2 |
| | Jemez Springs | 1 |
| | Los Álamos | 1 |
| | Socorro | 1 |
| 485 | Nueva York: 106 (ciudad desconocida) | |
| | Albany | 1 |
| | Andover | 1 |
| | Athol | 2 |
| | Baldwin | 2 |
| | Binghamton | 1 |
| | Brantingham | 1 |
| | Brentwood | 1 |
| | Bronx | 7 |
| | Brooklyn | 34 |
| | Buffalo | 2 |
| | Central Islip | 1 |
| | Chazy | 1 |
| | Cold Spring | 1 |
| | Conesus | 1 |
| | East Meadow | 1 |
| | East Setauket | 1 |
| | Elmira | 2 |
| | Forest Hills | 1 |
| | Glen Head | 1 |
| | Granville | 1 |
| | Mount Marion | 1 |
| | New City | 1 |
| | Newfield | 1 |
| | New Paltz | 1 |
| | New Rochelle | 1 |
| | New York City | 231 |
| | Niagara Falls | 2 |
| | Postdam | 1 |
| | Queens Village | 1 |
| | Ransomville | 1 |
| | Rochester | 1 |
| | Rock Hill | 1 |
| | Rockville Centre | 3 |
| | Roslyn Heights | 1 |
| | Rye | 1 |
| | Shorehorn | 1 |
| | Sidney | 1 |
| | Staten Island | 2 |
| | Syosset | 1 |
| | Troy | 2 |
| | Utica | 1 |
| | Westbury | 1 |
| | Wilson | 1 |
| | Yonkers | 1 |
| 12 | Carolina del Norte: 8 (ciudad desconocida) | |
| | Burlington | 1 |
| | Chapel Hill | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Great Neck | 1 |
| | Hicksville | 3 |
| | High Falls | 1 |
| | Holbrook | 2 |
| | Hudson Falls | 1 |
| | Huntigton | 1 |
| | Ithaca | 37 |
| | Jamaica | 3 |
| | Long Island City | 3 |
| | Mattituck | 1 |
| | Mechanicville | 1 |
| | Middletown | 1 |
| | Monsey | 1 |
| | Columbus | 5 |
| | Dayton | 1 |
| | Eastlake | 1 |
| | Kent | 11 |
| | Marietta | 1 |
| | N. Canton | 1 |
| | Oberlin | 2 |
| | Springfield | 1 |
| | Steubenville | 1 |
| | Toledo | 1 |
| | Youngstown | 3 |
| | Zanesville | 1 |
| 3 | Oklahoma: 2 (ciudad desconocida) | |
| | Tulsa | 1 |
| 25 | Oregon: 2 (ciudad desconocida) | |
| | Ashland | 1 |
| | Beaverton | 1 |
| | John Day | 1 |
| | Portland | 16 |
| | Shedd | 1 |
| | Springfield | 1 |
| | Sutherlin | 1 |
| | Wolf Creek | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| | Greensboro | 1 |
| | Greensburg | 1 |
| 3 | Dakota del Norte: 1 (ciudad desconocida) | |
| | Bismarck | 1 |
| | Vermillion | 1 |
| 59 | Ohio: 16 (ciudad desconocida) | |
| | Akron | 2 |
| | Athena | 2 |
| | Bowling Green | 2 |
| | Cincinnatti | 1 |
| | Cleveland | 7 |
| | Mehoopany | 1 |
| | Morrisville | 2 |
| | Neffs | 1 |
| | New Castle | 1 |
| | Northbrook | 1 |
| | N. Braddock | 1 |
| | N. Versailles | 1 |
| | Filadelfia | 34 |
| | Pittsburgh | 2 |
| | Port Matilda | 1 |
| | Pottstown | 1 |
| | Radnor | 1 |
| | Springfield | 1 |
| | State College | 1 |
| | Sumneytown | 1 |
| | Temple | 1 |
| | Wayne | 2 |
| | Wilmerding | 1 |
| | Windber | 1 |
| 11 | Rhode Island: 11 (ciudad desconocida) | |
| 9 | Carolina del Sur: 8 (ciudad desconocida) | |
| | Columbia | 1 |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| 107 | Pennsylvania: 33 (ciudad desconocida) | |
| | Bloomsburg | 3 |
| | Boyestown | 1 |
| | Clifton Heights | 1 |
| | Downingtown | 1 |
| | Glenside | 1 |
| | Greetboro | 1 |
| | Green Ville | 1 |
| | Hatboro | 1 |
| | Haverford | 1 |
| | Huntingdon | 1 |
| | Johnstown | 2 |
| | Lancaster | 3 |
| | Malvern | 1 |
| | Media | 1 |
| | Galveston | 1 |
| | Houston | 2 |
| | San Antonio | 1 |
| 3 | Utah: | |
| | Layton | 1 |
| | Logan | 2 |
| 13 | Vermont: 1 (ciudad desconocida) | |
| | Burlington | 3 |
| | Middlebury | 1 |
| | Montpelier | 3 |
| | Plainfield | 4 |
| | Putney | 1 |
| 21 | Virginia: 12 (ciudad desconocida) | |
| | Alexandria | 1 |
| | Charlottesville | 4 |
| | Halifax | 1 |
| | Lynchburg | 1 |
| | Springfield | 1 |
| | Virginla Beach | 1 |
| 48 | Washington: 12 (ciudad desconocida) | |

| Total del Estado | | |
|---|---|---|
| 3 | Dakota del Sur: 1 (ciudad desconocida) | |
| | Sioux Falls | 2 |
| 9 | Tennessee | |
| | Knoxville | 2 |
| | Nashville | 4 |
| | Sewanee | 2 |
| | Tullahoma | 1 |
| 32 | Texas: 13 (ciudad desconocida) | |
| | Austin | 3 |
| | Cleveland | 1 |
| | College Station | 2 |
| | Dallas | 2 |
| | Denton | 4 |
| | El Paso | 2 |
| | Fort Worth | 1 |
| 35 | Wisconsin: 19 (ciudad desconocida) | |
| | Augusta | 1 |
| | Elcho | 1 |
| | Eleva | 1 |
| | Ft. Atkinson | 1 |
| | Green Bay | 2 |
| | Kansasville | 1 |
| | Kenosha | 1 |
| | Madison | 2 |
| | Milwaukee | 2 |
| | Racine | 1 |
| | Ripon | 2 |
| | Waukesha | 1 |
| 3 | Wyoming: 1 (ciudad desconocida) | |
| | Cheyenne | 2 |
| 36 | Canadá: 9 (ciudad desconocida) | |
| | Calgary, Alta. | 1 |
| | Courtenany, B. C. | 1 |
| | Grand Forks, B. C. | 1 |

| Total del Estado | | | Total del Estado | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Bellevue | 1 | | Lethbridge, Alta. | 1 |
| | Bellingham | 4 | | London, Ont. | 1 |
| | Centralia | 2 | | Montreal, Queb. | 4 |
| | Chehalis | 1 | | Newfoundland | 1 |
| | Cheney | 1 | | Newmarket, Ont. | 1 |
| | Edmonds | 1 | | Ottawa, Ont. | 1 |
| | Ellensburg | 1 | | Sask, Regina | 1 |
| | Everett | 1 | | Scarborough, Ont. | 1 |
| | Mose Lake | 1 | | Toronto, Ont. | 5 |
| | Olympia | 2 | | Vancouver, B. C. | 2 |
| | Quilcene | 1 | | Wembley | 1 |
| | Seattle | 8 | | Willowdale, Ont. | 2 |
| | Spokane | 2 | | Windsor, Ont. | 2 |
| | Sunnyside | 1 | | Winnipeg, Manitoba | 1 |
| | Tacoma | 5 | 5 | APO: 5 | |
| | Tri-Cities | 1 | 28 | Washington, D. C. :28 | |
| | Trout Lake | 1 | 13 | Extranjeras | |
| | Yakima | 2 | | Australia | 1 |
| | Alemania | 3 | | Francia | 2 |
| | Mexico | 2 | | Singapur | 1 |
| | Puerto Rico | 3 | | Suecia | 1 |
| | | | | TOTAL | 1.817 |
| | | | | 27 desconocidas | |

«MARITAL STATUS»

Las siguientes categorías se refieren a las formas en que las mujeres describen sus propias vidas. La división casada/soltera no es ya suficiente para la clasificación de las relaciones sexuales. Tal pregunta no figuró en ninguno de los cuestionarios.

| | | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|---|
| Casadas (no se da el número de años) | | 182 | 250 | 46 |
| Casadas | 1- 5 años | 19 | 28 | 4 |
| | 6 - 10 años | 6 | 15 | 5 |
| | 11- 15 años | 4 | 12 | 4 |
| | 16 – 20 años | 5 | 3 | 4 |
| | 21 – 25 años | 3 | 12 | 5 |
| | más de 25 años | 2 | 8 | 3 |
| Divorciadas, ahora solteras | | 52 | 74 | 30 |
| Viudas, ahora solteras | | 12 | 15 | 3 |
| Solteras | | 186 | 246 | 55 |
| Tienen un amigo | | 70 | 81 | 19 |
| Viven con un amante* | | 75 | 104 | 43 |
| Célibes | | 3 | 7 | 1 |
| | Total | 619 | 855 | 222 |
| | No contestan | 71 | 64 | 13 |

**Descomposición por porcentajes**
*(porcentajes de las que contestaron a la pregunta)*

| | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|
| Casadas | 36,0 | 38,0 | 32,0 |
| Divorciadas y viudas, ahora solteras | 10,0 | 10,0 | 15,0 |
| Solteras | 30,0 | 29,0 | 25,0 |
| Tienen un amigo | 11,0 | 9,5 | 8,5 |
| Viven con amante | 12,0 | 12,0 | 19,0 |
| Célibes | 0,5 | 1,0 | 0,5 |
| Total | 99,5 | 99,5 | 100,0 |

* Comprende también relaciones lesbianas.

## EDAD, RELIGIÓN, EDUCACIÓN Y OCUPACIÓN

Las estadísticas acerca de la edad, contexto religioso, educación y ocupación sobre el *Cuestionario I* no existen, puesto que tales informaciones no se solicitaron. Dado que tantos resultados de estudios han dado la impresión de categorizar y etiquetar a la gente sobre una base superficial, teníamos la esperanza de que, al no hacer este tipo de preguntas, los cuestionarios podrían trascender a un nivel más profundo de comunicación, con la persona que contestaba. Cierto número de mujeres apreciaron este tipo de aproximación.

«Casi no sé hacerme a la idea de que no se me pida la edad, mi experiencia sexual, situación matrimonial, mi ocupación, etc. Fue todo notablemente objetivo, muy imparcial. ¡Magnífico!»

«El cuestionario estaba bien en el sentido de que evitaba por completo las preguntas acerca de la edad, cuánto tiempo hace que practicas el coito, y si es con un hombre o muchos. Las estadísticas son fáciles de contestar y de totalizar, pero te empujan también a estereotiparte a ti misma con las otras preguntas.)

«No preguntan en ningún momento si tuve hijos o he estado casada. ¡Hurra por ustedes!»

«He contestado este cuestionario porque es el primero que veo que no parte de unos supuestos previos, o muestra una preocupación desmesurada por encasillarme a nivel sociológico, preguntando por ejemplo con cuántos hombres me he acostado, cuánta experiencia tengo, y todo ese tipo de cosas»

Sin embargo, en los Cuestionarios II y III fue solicitada información acerca de la edad, contexto religioso, educación y ocupación, obteniéndose los resultados reseñados a continuación:

## Edades de las que contestaron

| EDAD | C.II | C.III | EDAD | C.II | C.III |
|---|---|---|---|---|---|
| 14 | 3 | | 30 | 38 | 5 |
| 15 | 2 | | 31 | 28 | 8 |
| 16 | 6 | 3 | 32 | 26 | 12 |
| 17 | 10 | 5 | 33 | 22 | 5 |
| 18 | 22 | 3 | 34 | 14 | 5 |
| 19 | 28 | 6 | 35 | 14 | 6 |
| 20 | 38 | 6 | 36 | 21 | 7 |
| 21 | 33 | 10 | 37 | 13 | 4 |
| 22 | 44 | 6 | 38 | 15 | 4 |
| 23 | 47 | 7 | 39 | 18 | 7 |
| 24 | 41 | 4 | 40 | 13 | 4 |
| 25 | 63 | 7 | 41 | 10 | 4 |
| 26 | 57 | 11 | 42 | 16 | 4 |
| 27 | 31 | 12 | 43 | 14 | 2 |
| 28 | 39 | 10 | 44 | 10 | 4 |
| 29 | 28 | 7 | 45 | 9 | 1 |
| 46 | 7 | 3 | 65 | | 1 |
| 47 | 7 | 1 | 66 | 1 | |
| 48 | 4 | 1 | 67 | 1 | |
| 49 | 5 | 1 | 68 | | |
| 50 | 8 | 6 | 69 | | |
| 51 | 8 | 3 | 70 | | |
| 52 | 5 | 2 | 71 | 1 | |
| 53 | 6 | 4 | 72 | | 1 |
| 54 | 2 | 1 | 73 | | |
| 55 | 9 | | 74 | 1 | |
| 56 | 2 | 1 | 75 | 1 | |
| 57 | 2 | | 76 | | |
| 58 | 4 | 2 | 77 | | 1 |
| 59 | | 1 | 78 | | |
| 60 | 4 | 3 | | ——— | ——— |
| 61 | 1 | | | 853 | 213 |
| 62 | 1 | 1 | | 66 edades | 22 edades |
| 63 | | | | desconocidas | desconocidas |
| 64 | | | | | |

## Contexto religioso

| | C.II | C.III |
|---|---|---|
| Católicas | 252 | 41 |
| Judías | 198 | 40 |
| Protestantes | 309 | 73 |
| No contestaron | 160 | 81 |
| Total | 919 | 235 |

Asimismo, más del 95% de todas las mujeres que contestaron indicaron que habían sido educadas en la creencia de que el sexo era «malo», o al menos este tema no fue nunca mencionado ante ellas, implicando que era, efectivamente, malo.

No sé específicamente la raza a la que pertenecían las consultadas, y como fueron muy pocas las que se identificaron en este aspecto, las cifras correspondientes no se incluyen aquí.

## Educación

| | C.II | C.III |
|---|---|---|
| Enseñanza Primaria | 12 | 4 |
| Enseñanza Secundaria | 145 | 24 |
| Frecuentaron algún *college* | 264 | 60 |
| Pertenecieron habitualmente a un *college* | 139 | 31 |
| Estudios de enfermera | 12 | 1 |
| Bachilleres en Artes/Bachilleres en Ciencias | 179 | 35 |
| Licenciadas/Escuela de Leyes | 39 | 8 |
| Con grado «Masters» | 82 | 33 |
| Con Doctorado | 23 | 12 |
| Han viajado | 11 | — |
| «Bien instruidas» | 14 | 3 |
| Total | 920 (178 no contestaron) | 211 (24 no contestaron) |

**Ocupación**
*(Los términos siguientes fueron los utilizados por las corresponsales)*

| | C.II | C.III |
|---|---|---|
| Contable | 4 | 1 |
| Actriz | 4 | 2 |
| Auxiliar administrativo | 11 | 4 |
| Anunciante ejecutivo | 2 | — |
| Fuerzas Aéreas | 2 | — |
| Artesana | 1 | — |
| Artista | 17 | 10 |
| Consultora de inversiones e impuestos | 1 | 1 |
| Empleada de bar | 1 | — |
| Tenedor de libros | — | 2 |
| Corredora de bolsa | — | 1 |
| Taxista | — | 1 |
| Cajera | 4 | — |
| Química | 1 | — |
| Cuidado de niños | — | 1 |
| Dependienta | 13 | — |
| Administradora de colegio | 1 | — |
| Programadora de ordenadores | 1 | — |
| Reparadora de ordenadores | 1 | — |
| Entretenimiento y conservación | 1 | — |
| Diseñadora de vestidos | 1 | — |
| Consultora | 1 | — |
| Asesoras sobre abortos | 2 | — |
| Asesoras sobre localización de enfermedades | 1 | — |
| Asesoras sobre drogas | — | 1 |
| Asesoras sobre orientación profesional | 1 | 2 |
| Asesoras sobre problemas del embarazo | — | 1 |
| Asesoras sobre terapia sexual | 1 | 2 |
| Asesoras sobre la vocación | 7 | 1 |
| Criptoanalista | 1 | — |
| Bailarina | 3 | — |
| Vigilante diurna | 1 | — |
| Higiene dental | 1 | 2 |
| Jefa de departamento | 4 | 1 |
| Cortadora de diamantes | — | 1 |
| Adiestradora de perros | 1 | — |

| | | |
|---|---|---|
| Comerciante de productos de droguería | 1 | — |
| Directora de publicaciones | 5 | 2 |
| Trabajos de fábrica | 1 | — |
| Economista (alimentación) | — | 1 |
| Trabajadora de invernadero | — | 1 |
| Funcionaria del gobierno | 1 | 1 |
| Almacenista de alimentos | 1 | — |
| Trabajadora de hospital | 14 | — |
| Ama de casa | 262 | 34 |
| Seguros | 1 | — |
| Diseñadora de interiores | 1 | — |
| Perforadora | — | 1 |
| Bibliotecaria | 3 | 4 |
| Masajista | 1 | — |
| Actividades en el campo médico | 11 | — |
| Técnico sanitario | 2 | 2 |
| Microbióloga | — | 1 |
| Pastora protestante | 1 | — |
| Modelo | 2 | — |
| Negocio musical | 1 | — |
| Monja (ex) | 3 | — |
| Trabajos varios | 6 | 1 |
| Propietaria de negocio | 1 | — |
| Jefa de personal | 1 | — |
| Terapia física | 2 | — |
| Física | 1 | — |
| Encargada de pruebas | 1 | 2 |
| Mujer profesional | 15 | 5 |
| Directora de programas | 3 | — |
| Correctora de pruebas | 2 | 2 |
| Psiquiatra | 1 | — |
| Psicóloga | 2 | 3 |
| Psicómetra | 1 | 1 |
| Relaciones públicas | 1 | — |
| Radical colectivo | — | 1 |
| Enfermera titulada | 17 | 4 |
| Reportera | 5 | — |
| Investigación | 6 | 3 |
| Empleada sección de ventas | 2 | — |
| Representante de comercio | 1 | — |
| Científica | 1 | — |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Secretaria | | 89 | 24 |
| Obrera | | 2 | 1 |
| Asistenta social | | 9 | 6 |
| Socióloga | | 2 | — |
| Escritora de canciones | | — | 1 |
| Foniatra | | 1 | — |
| Azafata | | 11 | — |
| «Rata de calle» | | 1 | — |
| Estudiante | total: | 139 | 31 |
| *College* | descomposición | (95) | |
| Escuelas graduadas | | (11) | |
| Enseñanza Media | | (10) | |
| Leyes | | (2) | |
| Enfermera | | (6) | |
| Con Doctorado | | (4) | |
| Medicina | | (1) | |
| No esta claro | | (10) | |
| Operadora de centralita | | 8 | 1 |
| Profesora | | | |
| *College* | | 3 | 7 |
| Enseñanza Secundaria | | 75 | 11 |
| Prueba de sistemas electrónicos | | — | 1 |
| Sin empleo | | 23 | 5 |
| Empleada de restaurante | | 5 | — |
| Trabajando para un senador | | 1 | — |
| Escritora | | 25 | 12 |
| Técnica en Rayos X | | 1 | 1 |
| | | 867 | 207 |

«¿POR QUÉ CONTESTA A ESTE CUESTIONARIO? ¿HASTA QUE PUNTO LE HA GUSTADO?»

«He cumplimentado el cuestionario porque estimo que ya es hora de que las mujeres puedan decir lo que piensan sobre el sexo. En cuanto a si ha sido de mi agrado, sólo puedo decir que he experimentado un gran alivio al poder decir, por fin, estas cosas en voz alta. Estoy auténticamente hasta el moño de leer lo que los hombres tienen que decir sobre mi sexualidad.»

«El cuestionario es magnífico. Realmente he disfrutado mucho pensando qué sentía sobre este tipo de cosas. Las mujeres necesitamos comunicarnos unas con otras mucho más, porque es mucho lo que podemos comunicarnos mutuamente. He aprendido mucho sobre mi sexualidad de la forma más dura.., pero no tiene por qué ser tan dura. Compartiendo es más fácil.»

«Me siento muy agradecida porque, al fin, he podido decir todo lo que siento acerca del sexo y de mi vida sexual. No dispongo de ninguna persona que sea capaz de comprenderme, y ahora me encuentro a gusto realmente, como si me hubiera deshecho de una carga. Llevaba tanto tiempo esperando algo así que hubo momentos en que creí iba a estallar.»

«Porque creo que dará lugar a hallazgos muy significativos. Puesto que la encuesta es anónima y se efectúa por escrito, en vez de ser verbal, una puede ser absolutamente sincera sin experimentar la menor preocupación. A mi me costaría mucho trabajo decir todas esas cosas a otra persona, y estoy segura de que serán muchas las mujeres que opinen como yo. Creo que es terriblemente importante para todas las mujeres saber lo que la mayoría de las demás experimentan y no sólo lo que las mujeres más liberadas sexualmente experimentan, como las que no les importa relatar públicamente sus experiencias, o que podrían prestarse a prácticas de laboratorio. No creo que esas mujeres más libres de inhibiciones representen a la población femenina en general. Y si nosotras hemos de ayudar a las demás, hemos de averiguar qué siente la mujer *media*, esas mujeres con las que todas podamos identificamos.»

«He contestado al cuestionario porque espero que, de una forma u otra, sirva para ilustrar a determinadas mujeres, para que no tengan que pasar por lo mismo que yo pasé para comprender que no son "frígidas" o "inadecuadas", para saber que "no les pasa nada raro". Aunque en la actualidad se escribe más sobre el tema del sexo, muchos psiquiatras, psicólogos, médicos, etc., están demasiado encerrados en sí mismos y se hallan poco formados para que puedan resultar de alguna utilidad. Incluso en algunas zonas metropolitanas extensas, los jefes de los departamentos de Psicología en las universidades, por ejemplo, no estiman que sea importante o necesario para las mujeres *orgasmar* (!). Mi propio doctor me dijo hace seis años que mis orgasmos "vendrían cuando menos me lo esperara". Afortunadamente no me senté a esperarlos.»

«He disfrutado mucho cumplimentando este cuestionario. Me permitió averiguar muchas cosas acerca de mí misma, que ahora, después de haberlas dejado escritas, veo con mas claridad. Ciertamente no creía que me iba a tomar tanto tiempo, pero valió la pena. Desearía quedarme con una copia de todo, pero pienso que, si mi marido la leyera algún día, se sentiría profundamente dolido y no puedo darle ese disgusto, ya que siempre se ha portado bien conmigo. Quisiera que él tuviera un poco más de feminista, pero así es como están las cosas. Espero que mis respuestas resulten útiles.»

«He contestado porque deseo aportar algo al conocimiento colectivo de nosotras mismas. Una buena manera de abordar esta cuestión es empezar por definir la sexualidad femenina sin teorizar. En torno a esto, confío más en las respuestas que ustedes puedan obtener, en las que los ginecólogos y especialistas varones han obtenido sobre la sexualidad de las mujeres. Todas necesitamos estar informadas, pero no llegaremos a saber jamás nada a base de los estudios realizados por hombres. Me han gustado las preguntas... me hicieron sentir cosas profundamente.»

«Creo que necesitaba decir a alguien todo lo que realmente siento y que esto pudiera ser revelado abiertamente. Mi compañero está al tanto de mis sentimientos, pero no de todos ellos. Me gustaría saber más sobre el tema sexual, pero la mayor parte de los libros que han caído en mis manos no son muy reveladores. No dan respuestas a las preguntas más importantes. Espero que tal vacío quedará llenado con la publicación de este libro. No he encontrado todavía ningún libro o información de este tipo. Ninguna de mis amigas conoce tampoco las respuestas. Todas mis amigas adolecen de la misma ignorancia. A nuestra edad (tengo dieciocho años, casi diecinueve), en lo que se refiere a las cuestiones sexuales, estamos todavía a oscuras.»

«¡Ha sido estupendo! ¡Trata de mi vida sexual, y no de cómo complacer a un hombre!»

«Antes de conocer este cuestionario, me contentaba con que el acto sexual terminara con la eyaculación de mi esposo, sintiéndome a veces defraudada. Ahora exijo más atención, y mi marido se siente muy feliz al corresponderme.»

«Mi esposo ha leído el cuestionario (pero no mis respuestas) y voy a intentar discutir con él las preguntas, aunque algunas de ellas pueden resultar dolorosas. De todas formas, primero he querido contestarlas todas sin tener ningún comentario suyo). Ahora es posible que logremos averiguar algo más sobre lo que cada uno de nosotros dos quiere y necesita, sí bien el cuestionario no fue confeccionado con este objetivo.»

«Siento gran angustia por mis problemas sexuales y una gran confusión. Me doy cuenta de que muchas de las cosas que he aprendido acerca de la sexualidad han sido distorsionadas y sexistas. Pretendo deshacerme de mi inútil bagaje e intentar con todas mis fuerzas escuchar lo que hay en mí. Creo que ya es hora de que hagamos saber a todos esos “mucho macho” que están haciendo un miserable trabajo para hacer felices a las mujeres. Y, si a lo que aspiran ellos es a una plena satis-

facción en el terreno del sexo, por su parte habrán de obrar mejor con nosotras para alcanzar tal objetivo.»

«El cuestionario me ha parecido una terapia económica, favorecedora de la introspección. Me alegro de haberlo contestado... Gracias a él me ha sido posible ligar hechos en los que no había reparado anteriormente, pese a que he dedicado muchas horas de reflexión a estos temas. Después de cumplimentar el cuestionario, he pensado en volver sobre él, redactarlo, explicarlo y valorarlo todo de nuevo, pero probablemente no me saldría nada mejor la segunda vez, sino solo algo distinto. Descubro muchas contradicciones, contradicciones y complejidades en mis ideas. Estimo que el cuestionario fue hecho pensando en las mujeres que han tenido relaciones sexuales con numerosas personas; estoy a la defensiva por haber estado con un hombre sólo, durante tanto tiempo. En resumen, muchísimas gracias... Mi jornada habitual no es precisamente escribir diez páginas sobre mi sexualidad, y ha sido algo muy provechoso.»

«Desde luego, sus preguntas me obligaron a pensar hondamente en mi persona. Me sentía ligeramente incomoda al escribir las respuestas, pensando que en ellas había cosas excesivamente personales... De no haberse tratado de una encuesta anónima nunca hubiera podido contestarlas. He logrado aprender sobre mí más cosas de las que ustedes pueden descubrir.»

«Lo que me gusta más de todo es el pensar que estoy hablando para otras mujeres.»

«Estoy muy satisfecha de no tener que firmar esto, pues buena se armaría de caer el cuestionario en ciertas manos. No puedo decir que me gustara contestar estas respuestas. Me moriría de vergüenza si tuviera que hacerlo en persona. Obrando de esta manera, no me importa. He procedido así con el único propósito exclusivamente, de ser útil a las demás.»

«Lloré cuando leí por vez primera esto. He mentido mucho, durante mucho tiempo; ya lo había comprendido así, pero quise rellenar el cuestionario para forzarme a mí misma a ponerlo todo sobre el papel. Indudablemente, lograrán ustedes ayudar a muchas mujeres por este procedimiento y la publicación de los resultados de la encuesta les permitirá conseguir que tal ayuda sea más amplia. Esas mujeres se enfrentarán con las verdades que no se atrevían a confesarse a sí mismas.»

«He tenido una experiencia de mí misma, mi pasado y mi sexualidad, al contestar. Sólo puedo decir que trae a la mente la falta de áreas para que las mujeres "maduras" activas sexualmente puedan encontrar satisfacción tanto dentro como fuera de la relación amorosa.»

«He cumplimentado el cuestionario porque pienso que sus resultados van a estar basados en una "tergiversada distribución" de tipos superliberales de sujetos partidarios de radicales reformas... Naturalmente, para llegar a un equilibrio, ustedes necesitaban saber de gentes "rectas", felizmente casadas.»

«Me imaginé que la aportación de una persona extremadamente lenta y convencional en cuanto al desarrollo sexual podía serles útil. Dado mi carácter, hube de realizar un gran esfuerzo para mostrarme sincera en las respuestas. Valió la pena»

«Después de haberme obligado a escribir extensamente, me preguntan ustedes por qué contesto al cuestionario... ¡Ah! Yo pienso que todas las personas, con independencia de su edad y experiencia, tienen que ser abiertas y honestas, y aprender unas de otras. Mucha gente joven cree dominar el campo de lo sexual cuando la verdad es que les queda todavía mucho por aprender.»

«Porque he pensado que no existían estadísticas suficientes acerca de las mujeres septuagenarias, ni tampoco mucha comprensión en lo tocante a la situación de las viudas. A mi edad y sin responsabilidades, no deseo casarme. Sin embargo, conservo el impulso sexual Añadiré que hace un par de años sufrí una intervención quirúrgica de corazón, que me ha rejuvenecido completamente. Deseo vivir hasta el límite máximo de mis capacidades.»

«Tengo una hija de veintitrés años, a la cual todavía debo mucho en lo que se refiere a decir la verdad. En consecuencia, cuanto he dicho a ella va destinado, así como a otras mujeres jóvenes.»

«Leí un anuncio en la prensa y pensé que debían ustedes contar con la opinión de una mujer de mediana edad en lo concerniente a sus actitudes sexuales. Me han parecido muy interesantes sus preguntas, muy aptas para inducir a la reflexión. Me costó trabajo responder a algunas de ellas porque nunca me las había planteado. Sin el ofrecimiento del anonimato nunca hubiera contestado con sinceridad. Tampoco habría dejado constancia de mis opiniones cuidadosamente de haberse tratado de un cuestionario de "elección múltiple". En general, me ha resultado grato ver mis reacciones en muchas de las preguntas, pero las relativas a la masturbación se me antojaron inquietantes... Adivino que ello muestra tan sólo que no he superado mis sentimientos con respecto a eso. Y si no he superado mis problemas, ¿voy pasárselos a mis hijos?»

«Con anterioridad al suyo, había leído los resultados de algunos cuestionarios sobre temas sexuales. En ellos, todas Las mujeres parecían ser muy felices, estar muy bien adaptadas, encontrándose en posesión de un justo control... Es decir, todas experimentaban orgasmos. Yo me sentía aislada, marginada, como una persona rara. Contesté a sus preguntas porque quería que ustedes supieran de alguien como yo misma, que está todavía debatiendose... pero que presenta batalla también.»

«Este cuestionario era difícil de cumplimentar. Me sentí desorientada ante él, confusa. Me resistía a enfrentarme con algo que, para mí, es difícil mirar frente a frente. Al consignar mis respuestas no me sentí tan lúcida o satisfecha como me siento habitualmente cuando escribo. Normalmente, lo veo todo claro cuando me decido poner mis pensamientos por escrito. Me expreso bien, profundizo en mí. Esto de ahora ha sido otra cosa, muy dura, ciertamente. Pero he querido saber de otras

mujeres que se encontraban donde yo estoy, que avanzan penosamente por el mismo laberinto, y éste parecía ser el único medio de lograr mi propósito.»

«No pudiendo experimentar orgasmos, todo lo relativo al sexo preside frecuentemente mis pensamientos, consumiendo muchas de mis energías. El cuestionario, al depararme la oportunidad de airear mis frustraciones, ha hecho que me sienta mejor.»

«Creo que debo mucho al movimiento feminista en lo que se refiere a mi satisfacción sexual propia que, sin la ayuda del mismo, quizá nunca hubiera llegado a descubrir. Por eso respondí al cuestionario. Espero que conmocione los supuestos masculinos hasta sus mismos cimientos.»

«Ante el cuestionario me puse nerviosa, especialmente al enfrentarme con aquellas preguntas para las cuales no tengo respuestas. Pero creo que constituye un importante cuerpo de conocimiento. En consecuencia, me obligué a ser sincera. Creo firmemente que la educación sexual de las mujeres será uno de los mas importantes factores de nuestra liberación. Tal es la razón de que les haya contestado.»

«He contestado porque estoy hasta las narices de la cantidad de mentiras que se publican sobre la sexualidad de las mujeres, especialmente la de las lesbianas.»

«He contestado porque me figuro que todas las respuestas obtenidas, una vez compiladas, darán una imagen realista y verdadera de la sexualidad femenina. Me irritan todos esos hombres que escriben acerca de las mujeres, y de cómo debemos o no debemos sentirnos. De ninguna forma pueden saber cómo nos sentimos.»

«¡Uf!, dejemos que las mujeres digan cómo es, en lugar de que todos esos hombres nos digan cómo “debería” ser!»

«He cumplimentado el cuestionario porque me intriga la idea de que las mujeres recogieran información sexual de las mujeres. A mí me parece que este proyecto ofrece unas posibilidades realmente constructivas, y espero que haya más indagaciones similares en el futuro y que las mujeres echarán por la borda viejas creencias sobre su sexualidad y tratarán de averiguar lo que está ocurriendo realmente. Y lo que podría ocurrir. Ojalá no surja nadie alumbrando un nuevo juego de hipótesis represivas y limitadas como las elaboradas por los teóricos freudianos y judeocristianos. Al contestar a sus preguntas he pretendido salirme definitivamente de los trillados senderos del pasado y tener una idea mas precisa de qué tipo de mujer *soy*, sexualmente hablando. ¡Les deseo mucha suerte!»

«Me ha gustado su cuestionario. Estuve haciéndolo durante la semana pasada en el trabajo y corría a casa a las cinco en punto cada día caliente, caliente, caliente. Como ya he dicho, me he vuelto más creativa sexualmente gracias a sus preguntas. También he insistido en alcanzar el clímax en tal sentido, lo cual resulta magnifico»

«El cuestionario fue a parar a mis manos con un ejemplar de *Sexual Honesty* perteneciente a mi madre política. Me conmovió y fascinó la diversidad de las respuestas. ¡Las mujeres diciéndolo tal como es! Hasta entonces no me había dado, cuenta en toda su dimensión de lo arrogantes que son los hombres, al explicarnos lo

que sentimos o debemos sentir. Pensé en todas esas mujeres que se preguntan si algo falla porque no tienen orgasmo, porque yo tuve ese problema durante muchos años. Estoy segura de que muchas mujeres leyeron el libro y comprendieron que, después de todo, no eran anormales»

«El suyo me parece un cuestionario muy bueno. Las diferentes preguntas facilitan la oportunidad de pensar en varios aspectos del sexo, estudiándolo desde distintos ángulos. Hay una gran necesidad de este tipo de estudios. El libro me fue de mucho apoyo, especialmente al aclarar mis propias incertidumbres sobre cuánto tiempo se emplea en alcanzar orgasmos y el hecho de que yo no tenía orgasmo en el coito. Me ayudó el comprobar que parecen existir amplias diferencias en las cantidades de estímulo y el tiempo que las mujeres emplean en tener orgasmos, y que muchas mujeres ni siquiera tienen orgasmo durante el coito, o sólo muy raramente. El resultado más inmediato para mí fue que decidí pedirle a mi marido que me ayudara a tener un orgasmo cuando yo quisiera tener uno durante el coito, en lugar de no pedírselo porque me daba la sensación de que, en cierto modo, pedía demasiado»

«He contestado porque andaba atormentada preguntándome qué era lo que no marchaba bien en mí. Después de haber leído los testimonios de las mujeres en *Sexual Honesty* empecé a comprender que en mí no había nada de irregular, que lo irregular, o erróneo, era realmente la información a que había tenido acceso, mediante escritos o verbalmente, elaborada en la mayor parte de los casos por médicos y psiquiatras varones.»

«Me sentía fascinada, aunque no sorprendida, al leer en *Sexual Honesty* que eran muchas las mujeres que preferían el *cunnilingus* a la penetración normal. Me quede sorprendida al enterarme de que eran muchas las mujeres que se masturbaban, y al conocer las muchas formas en que lo hacen, y, evidentemente, supuso una gran ayuda para mí. Este libro es totalmente único, y lo recomiendo a todas las mujeres, y a los hombres. Va a tirar por tierra toda una serie de mitos. Nada más interesante, a mí juicio, que la tarea de leer todas esas confesiones. Creo que es la primera y única vez que la mayoría de las mujeres podemos decirlo todo tal como es, porque con las amigas hay generalmente una barrera que impide hablar de ello (ella tiene orgasmos y yo no), y a los hombres, independientemente del genuino interés que algunos parezcan tener en la anatomía femenina, no se les puede decir lo que se siente porque, en fin, porque tienen una picha y se tiene una especie de freno mental («¿debo decirlo?») Muchas gracias.»

## Análisis de las respuestas

Una de las mujeres que contestaron, escribió: «Esta la más fascinante de las investigaciones sobre el sexo en que he participado hasta ahora. No obstante, me asalta una duda: ¿cómo se las van a arreglar para compilar su estudio de una manera precisa?» Ciertamente, de no haber hecho yo mi tesis de Master sobre la metodología de ciencias sociales, todo me habría resultado mucho más difícil de lo que realmente fue. Ha habido dificultades, por supuesto, y se ha tenido que dedicar al asunto mucho tiempo, pero los resultados conseguidos revelan que valía la pena llevar a cabo el esfuerzo Al análisis de las respuestas se dedicaron más de trece mil horas, a las que hay que añadir las diez mil, por lo menos, empleadas por las mujeres que cumplimentaron los cuestionarios.

Específicamente la información se analizó de este modo: en primer lugar, se hizo una gran ficha por cada pregunta formulada. La contestación de cada persona a la pregunta que era analizada fue copiada en la ficha (habitualmente formada por muchas hojas), junto al número de identificación individual. Los muchos días que requirió la tarea de copiar las 1.844 contestaciones a cada pregunta fueron realmente muy valiosos, debido a que proporcionaron tiempo para reflexionar sobre las mismas. Una vez preparadas las fichas, fue relativamente simple, aunque también requirió tiempo, el proceso de clasificar las respuestas. Habitualmente, durante el proceso del copiado fueron surgiendo unas pautas, de suerte que las categorías, en mayor o menor grado, se formaron por sí mismas. Luego, se totalizó el número de mujeres de cada categoría, seleccionándose citas representativas. Tal procedimiento se aplicó al medio centenar de preguntas.

Además, se llevó una ficha principal en la que se codificó gran parte de la información proveniente de otras fichas individuales para cada mujer, incluyéndose el tipo preferido de estimulación, tipo de masturbación, numero de orgasmos deseados, edad, y muchos otros hechos. Esta ficha, empleada como una especie de computadora manual, fue la base de casi todas las declaraciones que figuran en los capítulos dedicados al orgasmo, al coito y a la estimulación clitórica.

## Financiación del proyecto

En este proyecto no hubo ninguna asignación, ni otra clase de ayuda económica. Originalmente, no se necesitaron amplios fondos, pues la impresión resultaba muy económica. Por fortuna, existe una prensa libre (la «Unity Press») en Nueva York, que efectúa trabajos de impresión o comercial por la cantidad que se pueda ceder, siempre que el material impreso sea entregado gratuitamente*. Así pues, imprimí allí los cien mil cuestionarios enviados, con la ayuda de otras mujeres, en muchos colores, y también en diferentes clases de papel. Llegamos a aprovechar incluso una gran cantidad de cartulinas viejas empleadas en el juego del bingo. Así pues, hasta el momento de iniciar el análisis de la información, el gasto principal del proyecto, dejando a un lado el papel y las moderadas sumas entregadas a la «Unity Press», fue el franqueo, ya que más de 75.000 cuestionarios se enviaron por correo.

Conforme fue ampliándose el proyecto, se hizo evidente que sus resultados quedarían mejor al alcance del público en forma de libro. *Sexual Honesty by Women for Women* constituyó un primer intento de entrega de las contestaciones en forma de un nada costoso librito en rústica. Ahora bien, esta clase de libros, en general, llaman menos la atención que los encuadernados en tela y cartón (dentro de las secciones publicitarias o criticas). A la larga, las obras así presentadas tienen una superior difusión. Financieramente hablando, *Sexual Honesty* contribuyó muy poco, desde el punto de vista económico, al proyecto. Permitió, todo lo más, que continuara la elaboración de los impresos y el envío por correo de los cuestionarios. Estoy en deuda con Regina Ryan. Sin su despierta comprensión del proyecto, sin su fe en la importancia de la empresa desde el principio, sin su seguro y buen juicio en muchos aspectos del trabajo, las ruedas del progreso, indudablemente, habrían patinado muchas veces a lo largo del camino, para detenerse en numerosas ocasiones.

Incidentalmente, tuve también que pedir dinero prestado a algunos amigos, varios de los cuales contrajeron deudas a su vez para poder corresponder a mis peticiones. En este importante capitulo del proyecto he de consignar los nombres de Cecile

* Desde luego, los cuestionarios fueron siempre entregados gratuitamente, lo mismo que *Sexual Honesty*, que yo enviaba sin cargo alguno a quien me pedía un ejemplar. Por desgracia, el presente libro no puede ser ofrecido en idénticas condiciones, pero son muchas las secciones de la N.O.W que están recibiendo ejemplares gratuitamente, a fin de que toda persona que se interese por la obra, sea miembro o no de la organización, pueda tener acceso a la misma.

Rice, Michael Wilson y Virginio del Toro, a quienes estoy muy agradecida. Sin embargo, como los préstamos han de ser pagados, y puesto que los anticipos sobre el libro son en sí mismos otra especie de préstamo, realmente será el público que compre la obra el financiador del proyecto, en un plazo mas o menos largo.

# Mujeres que participaron

Son muchas las personas que participaron en este proyecto, a las cuales estoy profundamente agradecida. Estoy en deuda con Verónica di Napoli, por haber aportado gratuitamente su gran inteligencia, su tiempo y recursos personales por espacio de dos años, no solamente en lo que afecta a la preparación y análisis de las fichas, sino también en muchos otros aspectos críticos de la labor. Asimismo, facilitó fondos en unos momentos en que eran muy necesarios, por lo cual le doy las gracias más expresivas. Dylan Landis nos dio también mucho de su tiempo, imprimiendo energía al proyecto, y esperando durante más de un año para poder ser pagada. Sin la ayuda de estas dos mujeres, este libro, indudablemente, habría tardado dos años mas en aparecer. Otras mujeres que trabajaron esforzadamente, durante muchas horas y semanas, obteniendo una compensación económica mínima, fueron Claire Cowdery, Helen Ferraioli, Maria Finchenko, Diane Maller, Ruth Mathews, Susan Olup, Andrea Selkirk, Julia Spears y Carol Timko. Doy gracias a todas ellas por su colaboración, saludándolas desde aquí.

Mucha más gente ayudó en otras formas, incluyendo a Sydelle Beiner, Jan Crawford, Stefanie Erickson, Heather Florence, Polly Kellog, Helen Kirschner, Barbara Love, Carol Lowenberg, Naomi Mankes, Mercure, Frances Moulder, Trudy Rosen, Joyce Zinder, Laura Spadicini, Lee Walker, Vicki Wilson, C. K. Yearley y Sara Zarem. Me gustaría también dar las gracias a Dorothy Crouch por su gran apoyo para el proyecto desde su mismo inicio. Además, estoy profundamente agradecida a Barbara Seaman por su propio libro, *Free and Female*, y por su apoyo entusiasta y aliento durante todo el periodo que duró este proyecto, que fue una fuente de gran ayuda para mí, y un ejemplo real de hermandad entre mujeres.

He de dar las gracias, asimismo, a las mujeres que confeccionaron este libro. Fueron mujeres quienes se encargaron de imprimir los cuestionarios y de analizar las respuestas. Otras, muy bien dotadas, figuran como responsables de la producción de la obra. De nuevo, he de mencionar a Regina Ryan, sin cuya ayuda no sé qué hubiera sido del presente libro. Nunca podré saldar la deuda de gratitud que he contraído con ella. En cada momento del proyecto, sus críticas fueron de gran valor; su entusiasmo y sus visiones de conjunto constituyeron para mí fuentes de energía y estimulo. Lindy Hess desempeñó también un papel importante; he de elogiar su traba-

jo, sus inteligentes y cuidadosas orientaciones sobre el contenido de la obra, que influyeron en la forma definitiva de la misma. Me fue de enorme utilidad su ayuda, presidida por una gran cortesía. Para ella también mi profundo agradecimiento. Suzi Arensberg se encargó de la gigantesca tarea de copiar el manuscrito, labor que hizo desplegando una gran sensibilidad, destreza y reflexión. El bello diseño del libro se debe a Christine Aulicino. Finalmente, diré que, de no haber sido por las mujeres que contestaron a los cuestionarios, no habría habido libro alguno. Un cordial saludo para ellas y la expresión de mi más profunda estima... con mi personal felicitación.

# Masturbación

## INTRODUCCIÓN

La masturbación constituye, en un sentido muy real, uno de los más importantes temas tratados en este libro y un motivo de celebración, ya que es una fácil fuente de orgasmos para la mayoría de las mujeres. Las que aparecen en este estudio declararon que podían masturbarse y experimentar el orgasmo en unos minutos. Un 82% declararon que se masturbaban; el 95% de ellas podían experimentar el orgasmo fácilmente y con regularidad siempre que lo deseaban. Muchas mujeres utilizaron el término «masturbación» como sinónimo de orgasmo: suponían que la masturbación incluía éste.

La facilidad con que las mujeres *orgasman* durante la masturbación es algo que ciertamente se contradice con los estereotipos sobre la sexualidad femenina. Siempre se ha creído, efectivamente, que las mujeres son lentas para excitarse, y que sólo pueden orgasmar de un modo irregular. Todo parece indicar que la sexualidad femenina es rica y floreciente, aunque, por desgracia, está soterrada.

La forma de masturbarse las mujeres supone una de las más importantes claves cuando se trata de comprender la sexualidad femenina (desde el punto de vista del orgasmo): puesto que casi siempre se realiza a solas y, ya que en la mayor parte de los casos nadie es adiestrado para llevarla a cabo, la masturbación proporciona una fuente *feedback* biológica casi pura. Es una de las pocas formas del comportamiento instintivo a que tenemos acceso. Aunque algunas mujeres no se masturbaron hasta después de haber tenido relaciones sexuales con otra persona, en su mayoría, descubrieron la práctica a temprana edad: «Nunca necesité que nadie tuviera que decirme dónde había de tocarme para conseguir un orgasmo. Ni siquiera recuerdo cuándo empecé a masturbarme[*].»

Es muy sorprendente que los investigadores, en buen número, no se hayan sentido interesados por el tema de la masturbación. Generalmente, abordan el estudio de la sexualidad a través del coito, considerando la masturbación una cosa secundaria,

---

[*] Betty Dodson ha dejado escrito en Liberating Masturbation: «La masturbación es nuestra vida sexual primaria. Es la base sexual. Todo lo que hacemos más allá de eso es simplemente lo que escogemos para socializar nuestra vida sexual.» Por añadidura, los primates también se masturban más o menos instintivamente desde la primera edad.[1]

ya que, según se argumenta, el «impulso sexual» es, fundamentalmente, para fines de reproducción. Sin embargo tomar el coito como punto de partida es una suposición[**]; una suposición que ha conducido a un general malentendido sobre la sexualidad femenina. Suponer que el coito es la expresión básica de la sexualidad femenina, durante el cual las mujeres deben experimentar el orgasmo, y luego analizar las «respuestas» de las mujeres al coito es examinar el problema al revés. Lo que hay que hacer es ver lo que en realidad experimentan las mujeres, qué es lo que les produce placer y cuándo sienten el orgasmo; después se pueden obtener conclusiones. En otras palabras: los investigadores deben dejar de decir las mujeres lo que *deben sentir* sexualmente y empezar a preguntarles *qué sienten* sexualmente. He aquí lo que se ha intentado lograr con los cuestionarios

El hecho de que las mujeres pueden experimentar el orgasmo de forma agradable, siempre que lo desean (muchas mujeres sienten varios en una sesión) muestra, mas allá de toda duda, que las mujeres saben cómo disfrutar de sus cuerpos; no es necesario que nadie se lo explique. No hay ningún problema en la sexualidad femenina (el de la «disfunción»); el problema es de la sociedad, por su definición del sexo y por el papel subordinado que la definición asigna a las mujeres. Compartir nuestra oculta sexualidad diciendo cómo nos masturbamos es un primer paso para traer nuestra sexualidad al mundo y para redefinir el sexo y las relaciones físicas tal como nosotras las conocemos.

## IMPRESIONES ACERCA DE LA MASTURBACIÓN

La masturbación parece tener muchas cosas en su favor para recomendarla —fáciles e intensos orgasmos, es una inagotable fuente de placer—, pero, por desgracia, todos somos víctimas, en mayor o menor grado, de una cultura que afirma que la gente no debe masturbarse. Este prejuicio, profundamente enraizado, se refleja en las palabras de una mujer en otros aspectos bien impuesta de las influencias de la cultura sobre ella: «Las definiciones y la utilización de las palabras encierran un problema. Probablemente, una de las frases más ofensivas con que me he encarado en mucho, mucho tiempo, es la de esta pregunta, suya: "¿La masturbaron a usted la mayor parte de los hombres que conoció?". En parte, mi dificultad aquí radica en que doy una connotación negativa a la masturbación al compararla con el coito; es decir, prefiero el coito a la masturbación. Interpreto la masturbación como algo que me hago a mí misma, a solas. La cópula es lo que yo hago con otra persona, independientemente de lo que suceda con ella. Calificar de estimulación vaginal la relación sexual con un pene y llamar estimulación manual a la masturbación del clítoris es algo que me ofende personalmente y que me irrita.»

[**] La base de esta suposición se analiza en el capítulo dedicado al coito.

Realmente, el término «masturbarse» ha sido utilizado (mal utilizado, en verdad) como un eufemismo para alguien que practica en otra persona la estimulación manual clitórica, con el expreso propósito de calibrar la reacción correspondiente a tal uso. El significado fue perfectamente comprendido por la inmensa mayoría de las mujeres, pero enojaba la implicación: la relación con una pareja legitimiza la actividad, cualquiera que sea ésta, y con el nombre de masturbación se degrada.

Hemos llegado a un punto en nuestro pensamiento como sociedad en que se acepta que las mujeres gocen con el sexo, siempre y cuando cumplamos con nuestro papel como mujeres, es decir, el de dar placer a los hombres, participar en actividades mutuas. Es posible que en el futuro podamos creernos con derecho a disfrutar con la masturbación también, a tocar, explorar y gozar de nuestros cuerpos en la forma que deseemos, no solamente cuando nos encontremos solas, sino también hablándonos en compañía de otra persona. «La importancia de la masturbación», como dijo una mujer, «es realmente quererse, y ocuparse de una misma de una manera total, como una forma natural de relacionarse con el cuerpo». Se trata de una actividad normal, que ha de ser, lógicamente, parte de la vida de una mujer.

## «¿Le gusta a usted masturbarse?»

*La mayoría de las mujeres declararon que habían disfrutado con la masturbación físicamente (después de todo, conducía al orgasmo), pero, habitualmente, no de un modo psicológico.*

Psicológicamente, se sintieron solas, culpables, rechazadas, egoístas y, por lo general, malas. He aquí otras palabras frecuentemente citadas: incómodas, a la deriva, patéticas, avergonzadas, vacías, sucias, concentradas en sí mismas, estúpidas, disgustadas... Como dijo una mujer: «Para mí, la masturbación es solitaria, infantil, egoísta, todo aquello, en suma que preferiría que no formara parte de mi experiencia sexual. A veces la practico, pero no me atrevería a proclamarlo públicamente.» Hubo otras mujeres que facilitaron opiniones similares.

«Físicamente, disfruto con ella, en especial si no tengo prisa. Psicológicamente, me agrada, en ocasiones, pero suelo sentirme demasiado consciente de mí misma, incomoda e incluso culpable para recurrir a eso. No me masturbo muy a menudo porque siento que tengo ciertos prejuicios en favor del sexo con otra persona, y vivo con un hombre (mi esposo) del que casi nunca estoy separada, y quien, habitualmente, desea hacer el amor cuando a mí también me apetece. A veces, sin embargo, me gusta masturbarme y, si no llego al orgasmo durante la cópula, me masturbo después. Y a veces lo hacemos de forma que él me abraza mientras yo me masturbo. Pero eso no lo hacemos a menudo. Suelo masturbarme una vez al mes, como máximo.»

«Sí, me gusta masturbarme. Psicológicamente, no estoy segura. No es que piense que estoy haciendo algo “sucio”, sino que refuerza mis temores de resultar “frígida” (Temo estar muy influida por toda esa “literatura” que afirma que si una se masturba pero no puede experimentar el orgasmo durante el coito es que esta “desviada”.) Siempre experimento el orgasmo al masturbarme. Éste es más intenso a solas. Normalmente, siento el orgasmo una o dos veces.

«Físicamente, me gusta masturbarme. Desde el punto de vista psicológico, pienso que es algo bueno y que “no tiene nada de malo”, pero también tengo presente que no es socialmente aceptable por la mayoría. Se apodera entonces de mí el temor de ser “descubierta” y de verme rechazada.»

«Empecé a masturbarme recientemente, tras una larga abstinencia desde la infancia. Me costó trabajo comenzar... Me sentía demasiado avergonzada y un poco estúpida. Físicamente, me gusta pero en el plano psicológico todavía experimento dificultades. Necesito dejar correr la fantasía. Me masturbo una vez por semana, bajo el grifo de la bañera. Lo hago solamente por llegar al orgasmo. Necesito media hora para ello, pero trato de prolongarlo.»

«Muy frecuentemente, pienso que el sexo no es un comportamiento totalmente decoroso. Siempre lo disfruto mucho, pero después siento una indefinible inquietud (incluso después de masturbarme). Esta es la segunda vez en mi vida que admito haberme masturbado. La primera fue cuando la persona con quien me relaciono sexualmente me lo preguntó.»

«A decir verdad estoy un poco aburrida de la masturbación. Me agrada más en el aspecto físico que en el psicológico. A veces me masturbo dos veces en un día, llegando normalmente al orgasmo. Creo que el placer sería más intenso con alguien. Ahora bien, la mayoría de los hombres consideran que el “juego con uno mismo» no debe ser compartido, a menos que el acompañante proceda igual... He visto que las manos de los hombres, frecuentemente, van a parar a sus órganos genitales cuando se relajan. Sin embargo, me he visto al tocarme censurada por mi compañero, quien no podía aceptar la idea de que después de que él hubiera llegado, yo estuviera todavía insatisfecha mientras él se iba ya hacia el baño.»

«Físicamente, sí, psicológicamente, no... Hay una sensación de simpleza ligada al acto... Prefiero esperar lo “real”. Sé que mis asociaciones de soledad, rechazo, castigo infantil y ridículo social no son racionales. Pero la sensación física tampoco es racional, y no contribuye a ilustrarme.»

«Físicamente, está bien. La cuestión mental es lo que me incomoda. Siempre me siento barata y sucia. Por lo tanto, no lo hago mucho y, cuando lo hago, llego al orgasmo. En realidad, procuro contener mis impulsos.»

«Si, me gusta la masturbación. Físicamente, las «únicas veces que me resulta incómoda es cuando tengo la vejiga de la orina demasiado llena; en dichos casos, a veces siento fuertes dolores en mi uretra. Psicológicamente, registro alzas y bajas. Algunas de mis fantasías sexuales no servirían para unas películas de grado C. Y

tienen aquéllas muchos "pases" en una temporada. No sé decir realmente con qué frecuencia me masturbo. Me parece que cada una o dos semanas. Siempre llegaba antes al orgasmo, pero, en ocasiones, no pongo mucho interés en ello... (Me ha ocurrido quedarme dormida hallándome a medias.) Empecé a masturbarme alrededor de los doce años, pero tuve que cumplir los veintidós para llegar a hacer el amor auténticamente conmigo misma, si es que tal expresión puede tener algún sentido. Hasta entonces, había habido mas desagrado y disgusto que ternura. Me ha ocurrido media docena de veces, aproximadamente (tengo veinticinco años ahora), pero estoy segura de que es significativo. Nunca me he masturbado en presencia de nadie.»

«Me gusta la masturbación físicamente, pero no psicológicamente. Me masturbo unas tres veces al mes. Siempre llego al orgasmo, siendo su intensidad igual a solas que en compañía de alguien. Pero me siento más cómoda sola. El compañero se siente dolido porque, frente a su único clímax una puede experimentar muchos orgasmos No obstante, normalmente, acompañada, siento un orgasmo, y varios si estoy sola.»

«En primer lugar, no sé si todas nos atenemos a la misma definición. Para mí, eso significa tener relación sexual con una misma y pienso que, en consecuencia, ha de hacerse a solas y no en presencia de nadie. Físicamente, me gusta la masturbación; psicológicamente, me siento culpable y "sucia", aunque reconozca que no debiera pensar mal de tal actividad. Creo que es tan válida como cualquier otra relación sexual, y que mantenerse ajena al propio cuerpo no es bueno. Busco el orgasmo cuando me masturbo, y eso es, probablemente, porque constituye una experiencia activa para mí, dado que es difícil tener momentos pasivos cuando se está a solas.»

«Físicamente, sí. Psicológicamente, no. En realidad, no he vivido todavía suficiente tiempo con el hecho de que, sí, Virginia, las chicas se masturban. Lo hacía a menudo en la adolescencia (desde los once a los catorce años). Siempre acababa rezando y pidiendo fuerzas para renunciar a esa actividad. ¡Llevaba una vida pecaminosa! Pero siempre la "fuerza" me fallaba y tenía que volver a rezar para que Dios no me fulminara con un rayo. Me daba cuenta de que era una pecadora.»

«Cada vez me gusta más la masturbación, física y psicológicamente. Físicamente, todo es rápido, fácil y satisfactorio. Psicológicamente, me siento un poco sola, a veces pero, a fin, de cuentas, así viene a ser el amor con una persona que no te ama. Me masturbo la mayor parte de las noches, antes de quedarme dormida. Siempre experimento un orgasmo por lo menos, y suelo quedarme satisfecha con media docena. Siempre son igual de intensos, acompañada o sola.»

«Si, me gusta mucho, pero pienso que, si me masturbo demasiado a menudo, me costará más trabajo alcanzar mi meta de relacionarme libremente con un hombre. Me masturbo casi a diario, con un vibrador. Casi siempre llego al orgasmo, pero manualmente lo he aprendido hace muy poco tiempo, así que sólo *orgasmo* a veces. Con el vibrador tardo de cinco a veinte minutos; con la mano, treinta o más. Soy una persona demasiado inhibida aún para masturbarme en presencia de alguien.»

*Algunas mujeres experimentaban un sentimiento de culpabilidad al masturbarse, pero lograron superar el mismo.*

«Sí, físicamente me gusta masturbarme, pero hace poco que esta actividad es de mi gusto psicológicamente. Antes de que otras mujeres empezaran a hablar de ella, yo estaba convencida de que algo marchaba mal en mí por necesitarla. (Me masturbo, habitualmente, dos veces por semana, y experimento como unos tres orgasmos cada vez, en el espacio de una hora.) Siento no haber aprendido a masturbarme hasta la edad adulta. Era excesivamente mojigata en mi juventud para experimentar e inventar y tuvieron que pasar algunos años, ya como casada. Lo habría pasado mucho mejor en la adolescencia de haber sabido masturbarme.»

«Físicamente, me gusta masturbarme. Me sentía un poco culpable (o frígida) psicológicamente, pero ya no hay nada de eso. Siempre me lleva al orgasmo. Este es más intenso a solas, pero se prolonga más con alguien. Siento alrededor de ocho cuando me masturbo. Había mucho temor implicado en mis primeras actividades, ya que mi madre siempre andaba de puntillas, intentando sorprenderme *in fraganti*.»

«Al principio, pensé que era malo masturbarse, porque he sido educada en tal creencia y porque nadie puede sacar a colación el tema. En consecuencia, supongo que todo el mundo juzga esa actividad perniciosa. Sin embargo, yo disfruto mucho personalmente con ella y la tengo por una parte saludable de mi vida.»

«Ya a los once años comencé a experimentar un sentimiento de culpabilidad ante la masturbación. Siempre temía verme sorprendida. A los diecinueve, tras una sesión, pensé: esto no puede ser un pecado. Siempre me siento mejor después y no hago daño a nadie, ni a mí misma. Así, pues, Dios no puede juzgarlo malo. Fui a confesarme con un anciano y severo sacerdote, al que consulté este asunto. Sorprendida y aliviada, oí de sus labios que no era un pecado, y que todas las mujeres y hombres lo hacían. Habían sido llevadas a cabo nuevas investigaciones en el terreno psicológico, averiguándose que llenaba una necesidad psicológica y física, resultando todo, por consiguiente, normal, natural, Y esto lo afirmaba un sacerdote que no tenía nada de liberal, que no pertenecía a una nueva iglesia. Se mostró compasivo ante mis dudas. Después, esa cuestión ya no ha vuelto a preocuparme.»

*Otras mujeres no pudieron desinhibirse para disfrutar con la masturbación, incluso físicamente*

«Me gusta la masturbación en todas sus formas, pero todavía experimento dificultades cuando trato de luchar contra lo que se me enseñó sobre este asunto. Aquélla no me satisface totalmente. Llego al orgasmo, pero, en realidad, no siento un enorme placer. Solamente tengo uno porque me avergüenza tener mas, si bien podría lograrlos fácilmente.»

«Parece que prefiero sufrir mi excitación a masturbarme. No censuro a quienes recurren a tal práctica, pero a mí me enseñaron que se trataba de algo indecente y que no podía caer en semejante comportamiento. Así que me volví tolerante con la masturbación de los demás, pero no con la propia. Es una cuestión de orgullo y de inhibiciones. Básicamente, soy una esnob.»

«Sólo me masturbé una vez, para localizar mi clítoris, a fin de poder enseñárselo a mi marido. Me excité mucho, pero interrumpí la operación porque me sentí asustada. Tenía la impresión de que estaba haciendo algo malo y de que podía ser sorprendida. Pensé en la posibilidad de que mi marido volviera a casa, sospechando algo al notarme "húmeda", aunque yo sé que no se trata de nada reprochable y que él es de esta misma opinión. Supongo que esto se remonta a alguna temprana experiencia con mis padres, si bien no acierto a recordar ninguna. Ni siquiera recuerdo haberme sentido tan interesada por mi cuerpo. Más adelante, empezaron a desarrollárseme los senos. Me quedé sorprendida y solamente entonces comencé a notarlos en otras mujeres.»

«Siento demasiados bloqueos mentales frente a la masturbación. Físicamente, me gustaría. Las chicas en el colegio adoptaban la actitud de que las personas que "juegan consigo mismas" son seres en cierto modo incompletos emocionalmente. Entonces me masturbaba, pero dejé de hacerlo por lo que decían.»

«No disfruto con la masturbación en absoluto. En la actualidad constituye mi única expansión sexual, pero me desagrada terriblemente, no porque tenga que oponer alguna objeción moral, sino porque no es lo que yo quiero. Es una actividad solitaria, fría, en modo alguno, *orgasmo* sola. Suelo experimentar un orgasmo único, y me esfuerzo por olvidarlo.»

«La masturbación me produce, psicológicamente, un sentimiento de culpabilidad y de disgusto conmigo misma. Lo hice una vez y ahí se acabó mi experiencia.»

«Solamente probé una vez y la verdad es que terminé echándome a llorar. Me sentía culpable. Sentí placer, pero eché de menos a mi lado otro cuerpo al que abrazar, alguien que me acariciara.»

«La masturbación podría ser muy dañina para mí. En consecuencia, trato de evitarla, a menos que me sea absolutamente necesaria.»

*Pero otras mujeres disfrutaron plenamente con ella*

«Nunca me masturbé de joven y; cuando aprendí a hacerlo, experimenté una sensación de poder y de liberación. La masturbación contribuyó a que aprendiera mucho acerca de los cambios que se operan en mi cuerpo para alcanzar el orgasmo.»

«Gozo con la masturbación física cinco días por semana, como mínimo. En el noventa y nueve por ciento de los casos la practicó a solas, simplemente porque la

mayoría de los hombres piensan que es algo "sucio" ver a una mujer masturbarse. De no existir tal prejuicio, lo haría delante de ellos.»

«La adoro. Sin embargo, me costaría mucho trabajo admitirlo delante de la mayoría (no todas) de mis amigas, principalmente porque tengo la impresión de que desaprobarían mi actitud. Me dirían que me buscara un hombre. Pero mi grifo nunca me defrauda, y los hombres, en general, sí.»

«Sí, me gusta masturbarme, físicamente sobre todo. ¿Con qué frecuencia? No lo sé... A menudo, cuando no dispongo de nadie con quien cohabitar, como cuando me encuentro temporalmente separada de mi compañero. Pero la masturbación no es *solamente* un sustitutivo del coito, puesto que yo gozo inmensamente con ella como algo *diferente*. Siempre tengo orgasmos, tres o cuatro, por lo menos, Todo resulta más intenso cuando estoy sola; entonces, me siento más relajada, menos inhibida.»

«La masturbación es mi única actividad sexual de momento, ya que enviudé hace dos años y aun no me siento con deseos de hacer nuevas amistades. Realmente, no se trata de nada malo. Llevo toda mi vida masturbándome, de vez en cuando, siempre que ha surgido la necesidad, pero ahora se ha convertido en una parte cotidiana de mi vida. La verdad es que más bien me gusta.»

«En este punto, he de hacer mi confesión sobre la masturbación. La masturbación no ha sido importante para mí hasta anoche, cuando me masturbé por vez primera, tras haber leído varias confesiones en *Sexual Honesty*. La masturbación fue siempre para mí una especie de concepto abstracto, muy vago, porque nunca supe como se hacía ni sentí su necesidad. Desde luego, había leído mucho acerca del tema durante mis estudios secundarios, e incluso hice algunos intentos, pero entonces no conocía mi cuerpo ni las sensaciones, por lo que perdí interés. Tras lo de anoche, me atrevo a decir que, ciertamente, va a convertirse en una parte habitual de mi vida sexual. ¡Fue magnífico!»

«La masturbación es uno de los rituales sagrados que las mujeres pueden gozar entre sí. Digo lo de "sagrado" porque es *auto*-iniciada, *auto*-controlada y ,*auto*-gratificadora, y proviene de una posición de fuerza. No se trata solamente de una intimidad física o emocional (ambas cosas son inseparables) con el propio cuerpo, sino también de una conquista sobre todos los temores que las familias y los hombres han inculcado en las mujeres con respecto a sus cuerpos y dependencias sexuales. Probad... Os gustará.»

*Casi todas las mujeres fueron educadas para que no se masturbaran*

«Mis recuerdos sobre la masturbación se remontan a la edad de los siete años, aunque no supe qué era "aquello" hasta cumplir los quince. Hasta entonces, fue para

mí, simplemente algo que me hacía sentirme bien, pero experimentaba un sentimiento de culpabilidad porque aquello ocurría en una parte "pícara" de mi cuerpo»

«Que yo recuerde, mi madre no me enseñó nunca nada acerca de la masturbación. Empecé a masturbarme antes de cumplir los veinte años. Había leído en un libro que ésta era una actividad normal, nada censurable y mi madre no me había hablado de ella, ni ninguna otra persona, me parece. Aún así, pensaba que si bien no me sentía culpable, debía, al menos, mantener oculto aquello. Todavía no puedo hablar del tema con tanta normalidad como lo hago con otros aspectos del sexo.»

«A punto de cumplir los quince años viví mi primera experiencia de intercambio de besos y caricias con un chico. Cada vez me dejaba sexualmente excitada (aunque no lo comprendí entonces, eso era lo que me pasaba). Al llegar a casa e irme a la cama, me tocaba y tenía un orgasmo casi inmediatamente Así empezó mi vida secreta de masturbación dominada por un sentimiento de culpabilidad. Me esforzaba por no hacerlo, pero no podía evitarlo. ¡Era tan agradable!»

«Al descubrir mi clítoris a la edad de dieciocho años, creí que era una persona rara, y que sólo yo lo tenía. Abandoné el hogar, me masturbé mucho, y pensaba que era la única mujer en el mundo que lo hacía. Ahora sé que eso es ridículo pero mi primer amante (por espacio de cuatro años) tampoco estaba informado»

«La primera vez que llegué yo sola tenía diecinueve años. Me encontraba sentada en el retrete de la biblioteca del colegio. Me sentí absolutamente culpable. Yo vivía con un chico en aquella época. Al volver a casa me espantaba la idea de mirarle a la cara.»

«Mi primera experiencia conmigo misma data de la edad preescolar. Me masturbaba (no sabía entonces que era esto lo que hacía) acoplándome juguetes acolchados entre las piernas y moviéndome arriba y abajo en una especie de balanceo. Recuerdo esto claramente por dos razones: porque me gustaba mucho y porque mi madre quedó horrorizada al notar lo que hacía. Se enfadó mucho, amenazándome con quitarme los juguetes.»

«Contando unos ocho años, realicé un leve intento de masturbación, siendo sorprendida por mi madre, quien me obsequió con una larguísima conferencia para poner de relieve que una práctica semejante podía llevarme a la locura. No volví a masturbarme hasta hace siete años, experimentando entonces mi primer orgasmo. Ahora tengo cincuenta y un años.»

«Me sentía terriblemente culpable masturbándome, y hasta los quince años, mas o menos, confesé periódicamente a mis padres que lo había estado haciendo prometiendo renunciar a ello para siempre. Pero nunca me fue posible cumplir mi promesa. Conozco el moderno punto de vista: que la vergüenza y el temor que sentí eran innecesarios, deplorables y malsanos. Pero yo asigno un gran valor a toda la experiencia, con el sentimiento de culpabilidad y todo lo demás. Considero el hecho de que me masturbara continuamente, a pesar de mi sentimiento de culpa y mis temores, como un acto definido de valor y autoafirmación, naciente reconocimiento, y

respeto, por un poder que no entendía, un poder más fuerte que mis padres y otras autoridades, un poder mayor que la razón.»

«Yo "descubrí" la masturbación por mí misma, aunque creo que las selectivamente negativas reacciones de mis padres contribuyeron a concentrar mi interés en esta parte prohibida de mi cuerpo. Al principio, me complacía en la exploración. Gradualmente, al hacerme mayor, la impresión de que estaba haciendo algo vergonzoso y extraño llegó a formar parte del placer. Comencé a entregarme a fantasías masoquistas, en las que, alternativamente, era animada (por hombres de sucias mentes, tipos malignos) a mostrarme "pícara", siendo luego castigada por ello (por los mismos hombres o por otros adultos, si bien no mis padres). Tales fantasías, de las cuales me sentía terriblemente avergonzada, fueron después una parte esencial de la masturbación. Contando yo unos diez años, una chica de mi edad cayó en cama víctima de grave enfermedad. Mi padre me explicó que su enfermedad, a consecuencia de la cual, según él, estuvo al borde de la muerte, había sido causada por hacer "eso". Así que empecé a comprender que quizás otros niños se masturbaban también; de todas formas, no acababa de creerlo... ¡era una locura! La primera vez que experimenté el orgasmo tendría unos doce años, creo. Me asusté... Pensé que había forzado mi cuerpo, y que aquel extraño espasmo era la iniciación de una especie de ataque. Contuve la respiración, esperando a ver qué sucedía después. No pasó nada y parecía sentirme perfectamente. Sin embargo, decidí que lo mejor sería tranquilizarme. Pero al cabo de unos días, habiéndome calmado, probé de nuevo cautelosamente y sentí otra vez el orgasmo, y esta vez me asusté menos. Pronto acepté el orgasmo como un acontecimiento natural y empecé a disfrutar con él.»

## «¿Qué importancia tiene la masturbación?»*

*La mayoría de las mujeres opinaron que la importancia de la masturbación radica en su carácter de sustitutivo de la relación sexual (u orgasmo) con otra persona*

Algunas de estas respuestas pueden parecer un poco frías o severas. Esto es, simplemente, un reflejo del profundo embarazo que la pregunta suscitó en algunas mujeres:

«Supongo que es importante aliviar a una persona de la frustración que representa no poder conseguir un intercambio sexual en regla.»

«La masturbación satisface, pero no es sustitutivo de la atención y el afecto de un hombre.»

* En la página 393 figura un desglose estadístico de las respuestas. Generalmente, en los apéndices del final del libro se hallarán cuadros estadísticos de todos los asuntos en él tratados.

«Evita que una pierda la cabeza cuando siente la apetencia de la relación sexual.»

«Resulta relativamente importante cuando no se tiene acceso al sexo *auténtico*.»

«Actualmente, es mi única forma de actividad sexual, y sirve para aliviar las tensiones sexuales.»

«Permite que una exija menos de su compañero cuando él no se encuentra en condiciones.»

«Solo es un sustitutivo del coito satisfactorio.»

«Es importante para las mujeres no relacionadas con hombres, ya que, mediante ella, pueden proporcionarse un alivio.»

«Creo que la masturbación es esencial para nuestra salud. Una no puede siempre relacionarse con un hombre, y, como he descubierto en mi matrimonio, aquél no es en todo momento eficaz sexualmente, aunque puede resultar maravilloso en otros aspectos. En consecuencia, pienso que todo el mundo debiera saber cómo masturbarse, conocer el propio cuerpo»

«La diferencia entre ésta y la relación sexual radica en la falta del calor de otro cuerpo, más la estimulación de otras partes del propio. Pero puedes hacerlo sola, rápidamente, con la seguridad siempre de llegar al orgasmo.»

«Si tu compañero da la vuelta y se duerme, puedes hacerlo tú misma.»

«Es importante por una razón de supervivencia: mi marido no puede estar en la cama todo el tiempo que a mí me gustaría que estuviera.»

«Se ha dicho frecuentemente que hacía perder la cabeza. Pero como yo *la perdería* es si tuviera que pasarme sin ella.»

«Es un medio fácil y seguro de obtener satisfacción sexual. Mejor que una sexualidad desgraciada con un compañero incompatible.»

«Para mí, la importancia de la masturbación radica en que es mí única fuente de orgasmos. Pero pienso básicamente, que lo que hay en ella de exclusividad y de imperativo constituye un factor probablemente pernicioso. Creo que es muy triste que la única forma que tenga de llegar al orgasmo sea masturbándome. En mi interior, me siento disminuida.»

«Una diversión de segunda clase.»

*Otras la vieron como una enriquecedora experiencia*

Muchas mujeres declararon que la masturbación era también importante como medio de aprender sobre el sexo.

«La masturbación me ha ayudado saber cómo he de proceder para experimentar un orgasmo, y a identificar las etapas de excitación que atravieso.»

«Enseña a tener orgasmos y cómo aceptarlos; cómo se perciben, cómo reaccionas y te sientes después, cómo te sientes después del clímax.»

«La masturbación fue una válvula de escape durante largos periodos de tiempo en los que no conseguía llegar al orgasmo en el coito. Me permitió examinar y estudiar mi sexualidad: saber lo que realmente me pasa durante la excitación, el orgasmo, qué es lo que me proporciona placer. Ha hecho más fácil para mi lo que es agradable, ha hecho que me guste a mí misma, y me ha permitido adentrarme en las profundidades de mi ser.»

«La masturbación me permitió saber que podía llegar al orgasmo. Ahora ya sé qué se experimenta con él y que soy una persona *normal*»

«Es una forma de explorar y de aprender cosas del propio cuerpo, sin depender de un hombre que te las enseñe. El primer hombre con quien me acosté suponía que yo no había experimentado nunca un orgasmo antes, que lo necesitaba a él para enseñarme como había de proceder. Desde luego, con respecto a él yo no debía de hacer las mismas suposiciones.»

«Estoy convencida de que la estimulación autoerótica es esencial para la mayoría de las mujeres. Puede que sea la única introducción adecuada hacia sus cuerpos que reciban.»

«Es importante para el hallazgo de los puntos de estimulación del cuerpo, descubriendo el propio cuerpo.»

«Es un medio para explorar la propia sexualidad sin la inhibición que implica tener a alguien delante.»

*Algunas mujeres opinaron también que la masturbación les había ayudado a mejorar su relación sexual con otra persona*

«La masturbación te enseña a conocer tu propio cuerpo, y a darle satisfacción, lo cual conduce a incrementar tu sentido de independencia y puede también aumentar tu capacidad para relacionarte con otra persona; el medio de poder explicar a otra persona que es lo que te produce placer puede contar mucho en una relación»

«¿Cómo vas a poder amar o satisfacer a otro ser si no eres capaz de satisfacerte a ti misma?»

«La masturbación desarrolla la sexualidad propia, porque aprendes a tocarte a ti misma y por consiguiente, a otros. El peligro esta, quizás, en que puedes hacerlo demasiado bien, porque lo haces tal como te apetece lo cual no logran los amantes»

*Pero algunas mujeres ti vieron como un medio de ganar independencia y confianza en sí mismas*

«La masturbación es para mí la única forma de llegar al orgasmo sin timideces, sin pensar en el parecer ajeno, ni "tratando de llegar" en favor de mi compañero.»

«Me proporciona el dominio de mí propio cuerpo, porque no tengo que depender de otra persona para mi satisfacción sexual. Gracias a tal posibilidad, puedo controlar mis relaciones»

«Es importante porque siempre constituye una alternativa. Me ha dado un sentido de dignidad desde que me di cuenta de que podía obtener goce sexual sin un hombre.»

«Te hace sentir bien sin sentirte culpable por tener relaciones sexuales con uno cualquiera, o sentir que sólo te ha utilizado, y tampoco tienes que preocuparte de quedar embarazada o contraer una enfermedad venérea.»

«Alivia la tensión y preserva la dignidad humana frente a otras personas.»

«La masturbación te permite determinar por ti misma cuándo y cómo has de desarrollar la actividad sexual.»

«La masturbación es el sexo a nivel individual. Es como decir que una puede cuidar de sí misma. Puedo entrar en contacto con mi cuerpo y mi ser. Estoy *aquí*. Soy sexy. Estoy bien. Me gusto.»

«La masturbación es importante para las mujeres que han sido aleccionadas para que confíen en los hombres, a fin de obtener satisfacción sexual, y a las que se ha enseñado que nuestros cuerpos son feos y misteriosos. Y eso equivale justamente a decir: ¡todas nosotras!»

«Es posible que si hubieran más mujeres capaces de aliviarse sexualmente mediante la masturbación, muchas no se verían forzadas a establecer relaciones que no desean. He oído decir que muchas mujeres no saben cómo masturbarse, lo cual a mí me resulta desconcertante.»

«La masturbación alivia las frustraciones y libera energías. Es una forma de expansionarse sexualmente, una actividad en la que se domina por completo la situación.»

«Es una forma de hacerme responsable de mi propio cuerpo. Debo ser capaz de hacerme tan feliz como me hacían otros.»

«Dado el horror histórico de nuestra cultura por la masturbación, supongo que ser una capaz de masturbarse y no sentirse impresionada por la misma en otras personas es ya un pequeño grado de libertad.»

«Para mí, su importancia radica en que soy capaz de sentir un orgasmo por mí misma, lo que significa: estoy orgullosa de mi persona. Inmediatamente después del orgasmo, me siento, a menudo, rotundamente orgullosa y admirada de mí misma por haberme proporcionado algo tan maravilloso.»

*Y algunas mujeres la describieron como un puro placer; importante por derecho propio*

«La masturbación es importante por el placer que proporciona, como un aspecto diferente de la sexualidad de una persona, exactamente igual que la heterosexualidad o la homosexualidad. Creo que es escasa la gente que ha pensado detenidamente en esto. También estoy segura de que mi iglesia se equivoca al decir que la masturbación aparta de la práctica sexual con otras personas. Nada de eso; simplemente es una cosa distinta.»

«Eso de que la masturbación ha de reservarse para cuando una no puede relacionarse sexualmente con otra persona por la razón que sea, es una insensatez. la masturbación es otra forma de la actividad sexual y así debe ser vista.»

«La masturbación es el amor por una misma, darse una misma placer, una parte natural de la vida regular, cotidiana.»

«La masturbación es importante para aliviar la tensión, para dejar correr la fantasía. Por añadidura creo que es algo que me debo a mí misma, como una forma de autoamor que llega con retraso. Nunca me masturbé antes de los veintinueve años, a pesar de que sentí la tentación de hacerlo. De adolescente, la masturbación significaba para mí una “autoperversión” Sin embargo, tras haberme incorporado tímidamente al movimiento feminista, se desarrollaron en mí sentimientos de valía y auto-respeto y, gradualmente, fui dejando caer el manto de “mártir profesional” que mi esposo, la Iglesia y mi madre estaban demasiado dispuestos a dejarme llevar. Una alfombra siente que no merece el placer de la masturbación. En consecuencia, la masturbación tenía un significado simbólico para mí. Fue una de mis primeras abiertas expresiones de amor por mi propia persona, de la disolución del sentimiento de culpabilidad, y el comienzo de la confianza en mí misma.»

«La importancia de la masturbación radica en que la hace a una capaz de amarse y de cuidar de sí misma totalmente; es una expresión de autosuficiencia y plenitud.»

«Creo que su importancia radica en el placer. Yo acostumbraba a masturbarme en la bañera, con mi compañera, poniéndonos bajo el grifo, por turnos. Me siento, bien al ver a alguien que quiero disfrutando tan intensamente.»

«Para mí, la masturbación era símbolo de librarse de actitudes que contemplan el sexo como algo pernicioso. Por ser católica, fui educada en la creencia de que no debía obtener poder o placer de mi cuerpo, ni nadie debía hacerlo. Además, yo sentía que mi cuerpo era sucio y consideraba que sexo era sinónimo de sucio. Conocí el coito antes de aprender a masturbarme. Así, pues, el acto de masturbarme me hizo ver que había aprendido a aceptar mi cuerpo como un medio de conseguir placer.»

«Me ayuda a calmarme, a entrar en calor (siento mucho frío por la noche), a conciliar el sueño, a espolear mis fantasías, y a cubrir las necesidades sexuales de la jornada.»

«Es importante relacionarse con el cuerpo propio de una forma total. El afecto y el respeto por una misma deben incluir el amor físico.»

«La masturbación contribuye a que te sientas a gusto con tu cuerpo, que te guste tocarlo, y también es una excelente expansión para quienes gustan de experimentar orgasmos (yo me incluyo).»

«La masturbación me despierta por las mañanas. Estimula las energías.»

«Creo que es importante que las mujeres nos libremos del mito de que el único camino para conseguir el placer es la penetración del pene en la vagina»

«La masturbación es importante porque, a veces, no me siento con deseos de compartir mi cuerpo. Es sólo para mí, y lo disfruto.»

«La masturbación es importante para sentir que puedes proporcionarte placer tú misma, y hacerlo durar lo que quieras, hacer lo que quieras, entregarte a tus fantasías, etc. También te da una sensación de increíble sensualidad.»

«Te permite satisfacerte a ti misma de la mejor forma, cuando necesitas de veras, muy de veras, experimentar un *intenso*, muy fuerte, profundo orgasmo.»

«Frecuentemente, cuando he tenido relación sexual con un hombre y no he experimentado el orgasmo, la masturbación ha sido una experiencia frustrante y negativa, y no puedo llegar. Pero otras veces, ha sido autoamor, bella y nítida y buena. En tales ocasiones, raramente puedo detenerme, incluso después de haber alcanzado tres o cuatro veces el clímax.»

«He tardado mucho tiempo en comprender que mi sexualidad es mía para que la disfrute, y no algo que debo a mi esposo o a cualquier otra persona. ¡Es muy grato pasarlo bien a solas contigo misma!.»

## TIPOS DE MASTURBACIÓN

### **Fueron encontrados seis tipos básicos de masturbación**

| % | TIPO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|
| 73,0% | I | Estimulación de la zona clitórico/vulvar con la mano, descansando el cuerpo boca arriba |
| | | IA (47%) Estimulación de la zona clitórica. |
| | | (17%) Estimulación de la zona clitórica con variaciones:<br>•IA directa: estimulación directa del mismo clítoris.<br>•IA$_1$-IA$_5$: estimulación clitórica acompañada a veces de penetración en la vagina. |
| | | IB (8,8%) Estimulación de la zona clitórico/vulvar. |
| 5,5% | II | Estimulación de la zona clitórico/vulvar con la mano, hallándose el cuerpo tendido boca abajo.<br>Idénticas subdivisiones que en I. |
| 4,0% | III | Presionando y penetrando la zona clitórico/vulvar contra un objeto blando.<br>A veces, incluye también penetración vaginal: III$_1$-III$_5$ |
| 3,0% | IV | Apretando los muslos rítmicamente.<br>A veces también incluye penetración vaginal: IV$_1$-IV$_5$ |
| 2,0% | V | Masaje con agua en la zona clitórico/vulvar.<br>A veces implica también penetración vaginal: V$_1$-V$_5$ |
| 1,5% | VI | Penetración vaginal. |
| 11,0% | | Mujeres que se masturban en más de una de las formas arriba citadas:<br>4,4% IA — 1,2% III<br>0,3% IB — 0,9% IV<br>1,5% II — 2,1% V<br>0,4 VI |

En vista de las dificultades experimentadas por las mujeres a veces para explicar a otra persona la estimulación que necesitan para sentir un orgasmo —especialmente en vista del general malentendido que existe con respecto de la sexualidad

femenina—, estas clasificaciones pueden ser útiles como «etiquetas» de tipos de cuerpos básicos. Pueden ser empleadas como un medio manejable de discutir cosas que hasta ahora han requerido largas y, en ocasiones, torpes explicaciones.

## Tipo IA

El tipo IA (manual/clitórico)* fue utilizado por una desbordante mayoría de las mujeres que Contestaron. El 47% de las mujeres que describieron cómo se masturbaban, (más el 2% que podían también masturbarse de otras maneras) se valió de esta clase de masturbación y otro 17% se valió de la misma con variantes. Básicamente consiste en tenderse boca arriba y estimular la zona clitórica con la mano (o con un vibrador). Este tipo de masturbación es tan clásico que, en el uso popular, el término «masturbación», parece ser sinónimo de aquél.

«Para masturbarse es importante fantasear, o alcanzar mentalmente un estado de excitación. También para mí es importante estar sola. Yo utilizo las yemas de los dedos para obtener una real estimulación, pero es mejor empezar con unos leves golpecitos o ligeros frotes sobre la zona general. A medida que aumenta la excitación comienzo a acariciar el clítoris por encima, y finalmente llego al clímax con un movimiento circular rápido y espasmódico sobre el capuchón del clítoris. Habitualmente, mis piernas están separadas, y a veces también estimulo mis pezones con la otra mano.»

«Si tengo prisa (si me apremia el tiempo), utilizo el vibrador puesto sobre la base del clítoris, con las piernas abiertas. Pero, habitualmente, uso mis dedos para frotar en torno a la base de mi clítoris y, cuando se aproxima el orgasmo, muevo mis dedos de forma circular por encima del clítoris. Tengo las piernas siempre abiertas y alterno las manos porque una se cansa. Mi mano libre acaricia mis senos o descansa, simplemente. Y muevo mucho mi cuerpo al sentir el orgasmo.»

«¡Uf! ¡Qué pregunta! Habitualmente, me tiendo boca arriba, con las piernas abiertas. Casi siempre llevo puestas las bragas, pues el frote directo del clítoris me resulta molesto. Utilizo una mano, juntando dos dedos, frotando hacia arriba y hacia abajo, con caricias cortas y rápidas, justo encima del clítoris. Al aproximarse al clima, mis piernas tienden a separarse más y mi pelvis se mueve un poco hacia arriba. No me muevo demasiado, pero a veces, durante el clímax, ruedo de un lado a otro.»

«Utilizo las manos y la imaginación, y he probado posiblemente todas las posturas y movimientos imaginables, siendo la estimulación básica siempre la misma.

* Es importante aclarar el uso del vocablo «clítoris» en las siguientes citas. «Clítoris» es un término cuyo empleo se popularizó recientemente, gracias, sobretodo, a Master y Jonson y las escritoras feministas. En la página 124 se encontrará un dibujo de aquél . En la mayor parte de estas citas, la palabra «clítoris» parece referirse claramente a la zona clitórica en general, y no al clítoris propiamente dicho, el cual, aproximadamente, mide tan solo 6,35 milimetros.

Utilizo un dedo para estimular el clítoris, insertando a veces otro en la vagina al mismo tiempo. Toco únicamente mi zona genital cuando me masturbo, porque no me siento estimulada por el toque de mi cuerpo en general, tal como me ocurre si mi compañero me toca por todas partes.»

«Me masturbo con los dedos sobre mi clítoris, mientras otros pellizcan, tiran suavemente de mis pezones, deslizándose por su superficie. Es necesario mantener la humedad en el clítoris. A veces, me froto hacia arriba y abajo, a veces en círculo. Mantengo las piernas abiertas unas veces, y otras juntas. Es especialmente excitante mantener la mano quieta y obtener la fricción con el movimiento del cuerpo contra el dedo fijo. También me gusta ver y sentir mis senos en movimiento Habitualmente, me sitúo ante un espejo de cuerpo entero.»

«Me masturbo frotando el dedo corazón alrededor de mi clítoris, muy rápidamente, hasta llegar al orgasmo una vez, y otra, y otra. Raras veces imagino cosas durante la masturbación simplemente quiero la sensación.»

«Primeramente hay un frote ascendente y descendente del clítoris, luego una ligera presión; después, el frote es más rápido, con presión sobre toda la zona del monte de Venus. Al comienzo uso los dedos y luego toda la mano (la palma para la presión clitórica). Mis piernas se agitan o están cruzadas, y es esencial una alta tensión muscular.»

«Me masturbo en cama, con la mano. Me tiendo, acaricio mi piel por todas partes, y luego busco directamente el clítoris, haciendo muy rápidos movimientos, unas veces tocando el clítoris directamente, otras justo cerca.»

«Debo de albergar todavía algunos prejuicios, ya que sentí una especie de turbación al responder. Froto mi clítoris con el pulgar de la mano izquierda (aunque no soy zurda) describiendo, un movimiento circular ascendente y descendente, con las piernas juntas, empezando lentamente y luego con más energía, a veces dando masaje a mi pecho con la otra mano. Casi siempre imagino cosas y utilizo "palabras sucias", Y, a propósito, acabo de calentarme escribiendo esto.»

«Cosa rara, aunque me valgo preferentemente para todo de la mano derecha, siempre me masturbo con la izquierda. Me tiendo sobre el lado derecho y llevo la mano izquierda hacia abajo, valiéndome de los dedos anular y corazón para acariciar mi clítoris en movimientos ascendentes y descendentes. Habitualmente, empleo un poco de vaselina para lubricarlo. Con la mano derecha, ejerzo una presión suave sobre mi bajo vientre. A veces, cruzo mi pierna izquierda sobre la derecha, comprimiéndolas al sentir la llegada del orgasmo. Me muevo un poco; es una especie de movimiento serpenteante. Me agradaría probar con un vibrador, pero aún no he tenido tal oportunidad.»

«En ocasiones, me pongo prendas eróticas y me contemplo en el espejo. Habitualmente, enciendo un cigarrillo, y otras veces me maquillo. Si dispongo de tiempo, me lubrico los senos y el sexo con aceite o crema. Prefiero verme en el espejo más que de forma directa. Normalmente, empiezo a jugar con mis senos, froto mis mus-

los uno contra otro, y entonces me concentro en el orgasmo, utilizando los dedos de la mano derecha en un movimiento circular sobre el clítoris. Empiezo con las piernas separadas, pero me gusta cerrarlas fuertemente al sentir el orgasmo, estrujando los músculos. Al llegar a este punto, no puedo moverme mucho.»

«Comienzo frotándome el clítoris. Solía tocarme los senos y el estómago, pero esto parecía estar de más. Ahora me limito a frotarme el clítoris ¡y admiro generalmente mis poderes!»

«Me masturbo manipulando mi clítoris en un masaje de lado a lado, empezando suavemente e incrementando la intensidad de la presión. Utilizo mi dedo (una mano). El movimiento es ligeramente circular, combinándolo con el de un lado a otro, principalmente. La otra mano manipula en el pezón del seno izquierdo (el mayor y más sensible). Las piernas están separadas. No hay muchos movimientos corporales, hasta el orgasmo, en que se produce una elevación de las nalgas (toda la zona pelviana) y una especie de total rigidez del cuerpo, sobre todo de las piernas y pies.»

«Utilizo el dedo índice de la mano derecha, ejerciendo presiones en el sentido de las agujas de un reloj cerca de mi clítoris. Sólo empiezo a moverme cuando estoy a punto de llegar. Es algo inconsciente, mi cuerpo se excita de una forma tal que parece que le gusta lo que va a suceder, y quiere ayudar a que ocurra.»

«Me masturbo acostada en la cama, por la noche. Primeramente, me despojo de mi camisón, procurando relajarme. Me gusta tocarme los senos suavemente y estimularlos; luego, me valgo de un dedo para estimular mi clítoris con movimientos lentos y circulares que después son más rápidos. Me gusta tocarme muy levemente. A medida que mi cuerpo se tensa, junto las piernas y no me muevo mucho. Me limito a concentrarme en las sensaciones que experimento en la zona en que me estoy masturbando.»

«No hago más que aplicar un fuerte y rápido movimiento de lado a lado en la zona clitórica, mientras imagino algunas cosas, y así es como eventualmente llego. Es mejor si tengo las piernas separadas, pero no es absolutamente necesario. No me muevo mucho.»

«Me masturbo en la cama, con la puerta cerrada (tengo cuatro compañeras de habitación). Primeramente, coloco una almohada en el lecho, sentándome igual que si fuera a leer. Unto mi clítoris con un poco de vaselina y cojo alguna revista pornográfica (¡un cuestionario, quizás!); luego, extiendo las piernas un poco y empiezo a frotar suavemente el clítoris adelante y atrás con mi dedo índice. Habiéndome excitado, interrumpo la lectura, apago la luz y me quito las gafas. Seguidamente, repito el movimiento de antes sobre mi clítoris con más rapidez y dejo correr la fantasía, y entonces llego al orgasmo. Sigo frotándome el clítoris hasta que todo ha terminado. Habitualmente, mis piernas están dobladas, y cojo con la mano izquierda el borde del colchón cuando los movimientos pelvianos ganan intensidad; en otras ocasiones, cierro las piernas sobre mi mano, dándome media vuelta y frotándome el clítoris.»

«Sí, me gusta la masturbación, y, a veces, la planeo y la espero con ansiedad. Pero la practico ahora por razones físicas, y también obré así durante los periodos de ausencia de mi amante. Ya me estoy haciendo vieja (tengo sesenta años), y me masturbo como la cosa más natural cuando siento necesidad. He probado muchas formas de masturbación, especialmente en estos últimos años, pero he adoptado la técnica del vibrador sobre el clítoris, que apago al llegar el momento del clímax. De otra manera, me valgo del dedo corazón. Siendo muy joven, era agradable utilizar gomas de borrar, porque parecían encajar en el clítoris. Recuerdo cuando utilizaba el movimiento de levantar el clítoris.»

«Mi mejor *quickie* "especial de un minuto" se desarrolla de pie, con mi vibrador, de puntillas, totalmente en tensión, dejándome caer las bragas hasta medio muslo, y alzando la prenda superior para descubrir mis senos. Apoyo el extremo del vibrador en el clítoris, manteniendo el cuerpo del mismo hacia fuera, de suerte que, ante el espejo, parezca un pene. Me altera tanto ver mi imagen haciendo esto, ¡que me corro en un minuto!»

«Habitualmente, me tiendo con las piernas separadas, levantando, quizá, las rodillas. Me toco muy suavemente, sobre todo la parte interior de mis muslos; luego, opero en mi clítoris directamente, con el dedo corazón de la mano derecha. Empiezo lentamente alrededor del clítoris, lubricándolo con saliva o jabón, si es necesario (jabón si me encuentro en la bañera).»

«Solía usar ni rasuradora eléctrica, es decir, apoyaba el lado de ésta contra mi clítoris. Dado que he dejado de afeitarme, ya no la uso. (Todavía no me siento tan libre como para hacer saber al mundo, y menos a mis compañeras de habitación, cuándo me estoy masturbando.) Por lo general, comienzo con la estimulación clitórica, habitualmente con el dedo corazón de la mano derecha. Mi mano izquierda estimula mis senos a veces, pero normalmente sólo da masaje a mí cuerpo. Pienso en alguien con quien me gustaría relacionarme sexualmente, y suelo seguir así hasta llegar al orgasmo. No me muevo, ni emito demasiado sonido. Mantengo las piernas muy separadas, excepto en el momento del orgasmo. Entonces, aprieto con fuerza una contra otra. Generalmente, utilizo un movimiento circular, pero, a medida que crece la excitación, el movimiento de arriba abajo me estimula mejor.»

«Abro las piernas, manteniendo las rodillas levantadas (o bien me planto de pie en la ducha). Me froto el clítoris con el dedo corazón de la mano derecha, presionándolo, moviéndolo en sentido circular. A veces, oprimo mi pezón derecho con la mano izquierda. ¡Me produce una sensación extraña escribir esto! Voy poniéndome más y más tensa, con compresiones voluntarias e involuntarias de los músculos vaginales, hasta que la tensión de la vagina estalla en espasmos y relajación, y en contracciones de todo mi cuerpo.»

«Me limito a frotarme con los dedos, hacia arriba y hacia abajo, valiéndome normalmente de la mano izquierda (soy zurda). Voy por mi clítoris y no me preo-

cupo de mis piernas. Me muevo un poco, pero no lo suficiente para molestar a mi esposo, en la cama, a mi lado. Se queja si lo hago.»

«Me masturbo habitualmente después de haber visto una película clasificada con una X, o tras haber leído algo erótico. Puedo recordar mentalmente la escena y me dedico a dar masajes a mi cuerpo con un objeto de piel, y a veces con las manos. Luego, me humedezco las yemas de los dedos con la lengua y me toco ligeramente los senos, como si una lengua me los estuviera lamiendo. Igual con el clítoris. Mantengo las piernas juntas y cruzadas por los tobillos.»

«Me acaricio senos y estómago ligeramente. Extiendo las piernas (muy importante) y froto mi clítoris describiendo movimientos circulares con mano o los dos primeros dedos. Al excitarme, mi cuerpo tiembla y mis caderas se mueven hacia delante. Necesito de quince a veinte minutos para llegar al orgasmo.»

«Depende... Si quiero que me resulte muy agradable, empiezo con algunas prendas puestas. Es muy excitante para mí tocarme los genitales y los senos suavemente por encima de la ropa. Cuando mi cuerpo empieza a responder, paso por debajo de ella la mano, y me toco los pechos suavemente, acariciando con delicadeza la región púbica y acercándome lentamente al clítoris. Lo froto en forma circular, normalmente, y cuando la excitación aumenta, así como el ritmo, aproximándome al clímax, el frote es casi una vibración, una rápida agitación, hasta que, como una explosión, siento el orgasmo, e inmediatamente el clímax cede.»

«Comienzo estimulando mis pezones con los dedos o, a veces, con un objeto, con algo que permita la estimulación. Utilizo un cenicero, un lápiz, una caja de cerillas un peine, lo que tenga a mano. Tenía una pluma de ave que empleaba con ese fin, pero me desembaracé de ella a causa de ciertos sentimientos de culpabilidad. Luego, empiezo a imaginar cosas, y hago tan sólo eso, sin ningún tipo de estimulación corporal. Cuando estoy lista para experimentar el orgasmo, me toco el clítoris, presionándolo firmemente con el dedo (o con un objeto), moviéndolo ligeramente hacia arriba y abajo, mientras sigo tocándolo. Tengo que mantener las piernas muy apretadas. No me es posible llegar al orgasmo si no es así, tanto cuando estoy sola como cuando estoy con mi compañero. No, no me muevo mucho. Creo que me es posible sentir un orgasmo valiéndome únicamente de la imaginación, sin llegar a tocarme siquiera el clítoris. Esto me ha pasado una o dos veces, me parece, pero es más agradable tocando. Podría experimentar los orgasmos muy rápidamente si me tocara el clítoris más pronto, pero me gusta prolongarlo todo lo que sea posible.»

«Me valgo de un vibrador de pilas. Habitualmente, me lo aplico al lado derecho del clítoris, describiendo un ligero movimiento circular. Empiezo con las piernas abiertas, pero se me juntan luego involuntariamente produciéndome un movimiento de impulso hacia delante, también involuntario. Pienso realmente que lo que en esos momentos me pasa por la cabeza (imaginándome estar con alguien) es más importante que los aspectos mecánicos.»

«He experimentado orgasmos más intensos con un vibrador de mano pero los más plenos los he conseguido con los dedos. Prefiero un movimiento circular. Es mejor tocarse la base del clítoris, ya que la punta resulta demasiado sensible. Prefiero mantener las piernas juntas. Normalmente, me retuerzo más que moverme violentamente»

«Me masturbo con las dos manos, más bien, deslizando los dedos por encima o por los alrededores del clítoris, arriba y abajo. En ocasiones, utilizo una toalla humedecida con agua caliente. Psicológicamente es mejor si tengo las piernas abiertas. Me muevo, pero no frenéticamente. Las veces que resulta mejor son largas y tranquilas.»

«Me tiendo, estirada, boca arriba. Con el dedo índice cerca del pulgar (siempre de mi mano derecha), froto en sentido ascendente y descendente los alrededores del clítoris, pensando en cosas agradables, o leyéndolas, Hasta que siento de pronto el orgasmo. De ser ayudada, yo prefiero operar en la base, mientras mi acompañante se dedica a la parte superior.»

«Empleo el dedo corazón, describiendo normalmente un movimiento circular, que alguna vez es ascendente y descendente o de lado a lado. A veces, hago un movimiento muy rápido (de lado a lado), casi con un efecto de vibrador, empezando en donde comienzan los labios (inmediatamente debajo de donde termina el vello púbico), masturbando lentamente los alrededores de esa zona para provocar una sutil excitación y, eventualmente, acercándome más y más al clítoris, intensificándose la excitación con la proximidad. Intento alargar este método, pero a veces es difícil no correrse en un santiamén. Finalmente, casi siempre llego al clímax durante el contacto directo con los alrededores de la zona clitórica. Supongo que funcionaría con las piernas juntas, pero es más fácil para mí manteniéndolas separadas. No me muevo mucho (a veces, mi pelvis sube y baja); pero, en general, mi zona abdominal asciende y desciende espasmódicamente una vez o varias mientras llego al clímax.»

«Después de tenderme, empiezo a pensar en mi escena favorita: una reunión en la que todos los participantes están desnudos, desarrollando actividades sexuales en grupo, deliciosamente sexuales, adoptando todas las posturas, acariciándose y besándose mutuamente practicando el *cunnilingus* y el coito. Al cabo de cinco minutos, ya estoy preparada, muy lubricada. Levanto una rodilla ligeramente y echo una pierna a un lado, insertando mi dedo corazón en o por los alrededores del clítoris, con un suave masaje, en movimiento circular. Luego, me imagino que soy invitada a la reunión y que todas aquellas cosas deliciosas me están ocurriendo a mí. Intento prolongar esa situación durante el mayor tiempo posible, pero, al cabo de uno o dos minutos, experimento el orgasmo. Es muy simple, todo en la cabeza. Tras el primer orgasmo ya no me entrego a mis fantasías, sino que me concentro por completo en la deliciosa sensación que noto en la vagina y su entorno, continuando con el mismo movimiento de mi dedo, pero ligeramente más rápido. Un minuto más tarde, aproximadamente, tengo otro orgasmo. Me mantengo muy quieta, pero suelo gemir un

un poco durante cada orgasmo. Tras haber experimentado varios de esta manera, empiezo a pensar en lo que hay para cenar y la fiesta ha terminado»

«A menudo, cuando llevo algún tiempo sola, me gusta masturbarme. Normalmente, utilizo los dedos, frotando al hacer un movimiento circular. En ocasiones, para variar, utilizo objetos para frotarme el clítoris, por ejemplo el mango redondeado de mi cepillo para el pelo, o cualquier cosa que tenga a mano, pero normalmente no hago eso. Me gusta tener las piernas muy separadas. Y nunca he usado ningún vibrador aunque me gustaría probarlo.»

«Oprimo un muslo contra otro e introduzco con fuerza mis dedos en su confluencia, a partir del vello púbico, penetrando por entre los labios externos.»

«Utilizo del dedo índice y del corazón de la mano derecha, frotando suavemente el vello por encima de los labios, luego éstos y finalmente mi clítoris. El movimiento es circular, como de amasar. Mi mano izquierda descansa en la región púbica. Tengo las piernas juntas, y las nalgas tensas. Me muevo muy poco. Aprendí a proceder así cuando me hallaba en el colegio. De esta manera, mi compañera de habitación no advertía lo que estaba haciendo.»

«Normalmente, lo hago reclinada o tendida. Me gusta estar leyendo (o hablando por teléfono con un amante). Empleo la mano derecha y me froto el clítoris a lo largo de la hendidura, o bien dando vueltas y vueltas sobre su punta. También me gusta acariciarme los senos y levantar y encoger las piernas. A veces, rasco los pliegues de carne (labios menores) y huelo y lamo la humedad de mis dedos. Cuando el placer se hace muy intenso, mis caderas avanzan y retroceden, llegando luego al orgasmo. Como más me gusta masturbarme es cuando llevo unas bragas muy ajustadas. En ocasiones, siento deseos de lamer mi cuerpo y me lamo mis propios senos.»

«Prefiero llevar puestos unos pantalones de vaquero muy ajustados, de suerte que la costura central me oprima la punta del clítoris. En otras ocasiones, utilizo mis dedos para presionar y soltar delicadamente la punta de aquél. Tengo las piernas, normalmente juntas, y me muevo muy poco. Puedo hacerlo en público sin ser observada, creo, con el método de los téjanos ceñidos.»

«Mi mano derecha tira del vello púbico por arriba del clítoris, hacia mi ombligo; mi mano izquierda coloca el vibrador encima de la hendidura clitórica. Hay un encogimiento de los músculos de las zonas pelviana y rectal. Elevo las caderas, coloco la mano izquierda (cuando no utilizo el vibrador) con los dedos índice y corazón entre el clítoris y los labios mayores vaginales, frotando de izquierda a derecha, en pases de un par de centímetros y medio, aproximadamente, a un ritmo muy rápido (unos seis toques por segundo), tiro de los músculos vaginales y después los presiono, me digo algo excitante, que indique vigorosamente que quiero un orgasmo y contengo éste, haciendo que me penetre.»

«Me gusta pasarme los dedos por el vello para deshacer los rizos. Luego, prosigo con el dedo índice, haciendo movimientos de retroceso y avance sobre mi clítoris. Cuando una mano se me cansa, utilizo la otra.»

«La masturbación nunca me dio resultado, hasta que me hice con un vibrador, uno grande, con varios accesorios y calor. Con las dos manos, lo sujeto fijamente, o bien describo un ligero movimiento circular. Mis piernas están abiertas y lo aplico sobre mí clítoris. Unas sacudidas o movimientos espasmódicos involuntarios indican que voy a tener el orgasmo.»

«Me masturbo con un vibrador, juntando las piernas, y sujetando las sábanas con la mano izquierda. Luego, pruebo alrededor de mi clítoris, viendo dónde me agrada más, moviendo el vibrador o mis caderas, hacia delante y hacia atrás, suavemente. En el momento del orgasmo, lo mantengo completamente inmóvil.»

«¿Querrán ustedes creer que no estoy realmente segura de cómo lo hago? Bueno, tuve que hacerlo para fijarme cómo lo hacía, para poder escribir esto. Coloco tres o cuatro dedos entre mis labios mayores, con las yemas sobre la zona situada por arriba de mi clítoris, y empiezo con un lento frote en movimiento circular, mientras dejo correr la imaginación. Froto más y más rápidamente, hasta que sobreviene, explosivo, el orgasmo. A veces, me esfuerzo por rechazar éste durante el mayor tiempo posible, pero tal proceder puede que sea erróneo, pues en ocasiones no llego a experimentarlo o bien no resulta tan intenso»

«Me masturbo tendida boca arriba, con las piernas abiertas y las rodillas dobladas. El dedo índice de mi mano derecha acaricia el clítoris y, en ocasiones, los labios. La mano izquierda acaricia el ano, sin penetrarlo, sólo palpando los alrededores de la abertura, elevando ligeramente la cadera izquierda. Últimamente me tiendo sobre el estómago, y doy masaje a mi clítoris con la mano derecha, con las piernas dobladas hacia arriba.»

«Me tiendo en la cama, boca arriba o de lado, con las piernas separadas, y aplico el vibrador a la parte superior y luego a la parte izquierda de mi clítoris. Cuando noto que voy excitándome interrumpo el proceso y después comienzo de nuevo. A veces, coloco el vibrador en la cama y extiendo las piernas sobre él, como si me sentara encima de él.»

«Si estoy vestida me despojo normalmente de mis ropas, o bien abro y suelto las prendas lo suficiente para tener acceso a las zonas de mi cuerpo que deseo tocar. A veces, empiezo dándome masaje en la zona clitórica llenado todavía puestas las bragas y/o unas medias hasta la cintura. Luego, cuando estoy dispuesta me las quito, me las bajo o bien introduzco la mano por entre ellas. Al empezar a masajear la zona clitórica, comienzo también a acariciarme los senos.»

«Disfruto inmensamente con la masturbación, pero sólo en privado. Por lo generar, me dedico a imaginar algo, entrando en situación emocionalmente. Después, empiezo por estimular mis pezones, operando a continuación en el clítoris. Me gusta un rápido movimiento como de rascado, con la misma frecuencia en pezones y clíto-

ris. Frecuentemente, tengo un *dildo*[*] a mano, pero el orgasmo llega antes de usarlo. Sólo el hecho de que esté allí me turba»

«Me masturbo de muchas maneras. A veces me tiendo en una cama, en un diván, en el suelo o en la bañera, dedicándome a explorar todo mi cuerpo: senos, vientre, piernas, nalgas, vagina y clítoris. Me agrada frotarme el clítoris sujetándolo entre los dedos, abarcar toda mi vagina con una o dos manos, insertar un dedo en ella, jugar con mis enormes senos y bellos pezones. Me gusta dejar correr la imaginación mientras lo hago. Igualmente, me encanta hacer lo mismo mientras utilizo un vibrador.»

«En varias ocasiones, he sentido el orgasmo mientras jugaba con mis senos. Luego, me froto el clítoris en sentido ascendente y descendente, hasta que doy con el punto justo para producirme un orgasmo. Luego, sigo operando en él, habitualmente con las piernas juntas, moviendo las caderas hacia arriba y hacia abajo (con mis dedos o un vibrador). A veces, sostengo el vibrador con una mano mientras juego con un seno con la otra.»

«He aquí cómo lo hago: cuando estoy aburrida resulta más fácil de describir. Estimulo mi clítoris con el dedo corazón de la mano derecha (encuentro muy difícil hacerlo con cualquiera de los otros dedos), hasta que empiezo a sentirme excitada. Luego, con la mano izquierda me estimulo los pezones al mismo tiempo. En pocas ocasiones he llegado al orgasmo sin una simultánea estimulación de los pezones. Creo que ésa es la forma en que procedo cuando no estoy aburrida, también, sólo que entonces comienzo con estimulación de los senos inmediatamente... A veces, me limito incluso a jugar con mis senos sólo al principio para excitarme. En una ocasión, utilicé una larga regla para estimular ambos pezones a la vez (con una mano), pasando la regla sobre mis pezones, erectos. He visto que, cuando no tengo demasiadas ganas, mis pezones y mi clítoris son relativamente insensibles, mientras que, si estoy excitada, son muy sensibles. Por lo que respecta al clítoris, normalmente utilizo movimientos circulares o hacia delante y atrás. Muy raras veces son de presión. Frecuentemente, me veo obligada a detenerme a intervalos, como si el clítoris hubiese perdido sensibilidad a causa de la fricción, teniendo que esperar unos segundos para que se recupere. También lo alterno con mis pezones por la misma razón. Parece serme necesario mantener las piernas muy abiertas (dobladas, corrientemente), y he descubierto que si puedo arquear la espalda (poniendo la cabeza directamente sobre la cama, prescindiendo de la almohada) soy mucho más sensible. No me muevo más que al acercarse el orgasmo, en cuyo momento mis caderas se elevan y mí espalda hace lo contrario que hasta entonces, es decir, como si se doblara hacia dentro. Creo que moverse simplemente distraería la atención.»

[*] Consolador (Nota del T.)

*IA, directo*

Un pequeño número de mujeres (el 4%) se estimulan el clítoris más directamente. Suelen mantener la piel o los labios estirados firmemente alrededor de la zona clitórica, estimulándose el clítoris directamente con la otra mano. Muchas de estas mujeres declararon que es precisa una lubricación de una clase u otra y que, después de un orgasmo, el clítoris quedaba demasiado sensible para tocarlo durante un rato.

«Utilizo el dedo corazón, humedecido, para tocar y frotar los alrededores de mi clítoris. Mi otra mano separa los labios, manteniendo una suave tensión en la zona clitórica. Alterno el rápido frote clitórico con otro más lento de la entrada vaginal. (En realidad, la palabra frote no es, quizá, la más adecuada, puesto que se trata de un ligerísimo toque que se prolonga hasta los momentos anteriores al orgasmo, hallándome entonces muy humedecida.) Separo mucho las piernas, levantando las rodillas, haciendo un leve movimiento de torso hasta llegar al clímax, instante en que tengo fuertes espasmos musculares en aquél y en la pelvis.»

«Me masturbo con una mano solamente (sobre todo alrededor de la cabeza de mi clítoris, pasando luego a ella gradualmente) siempre con un movimiento de frote, de avance y retroceso. Mi otra mano ayuda a sujetar la piel a fin de conseguir un firme contacto. Junto y separo las piernas alternativamente»

«Me tiendo boca arriba con las piernas juntas, muy apretadas. Utilizo la mano izquierda para mantener tensos y bien descubiertos mis genitales, a fin de que mi mano derecha pueda acariciar mi clítoris. Utilizo un movimiento circular que se inicia lentamente, con una ligera presión; luego, esta presión aumenta, hasta que empiezo a llegar entonces voy con más lentitud de acuerdo con la sensación que deseo experimentar hasta que termina el orgasmo. Si quiero llegar otra vez comienzo de nuevo.»

«Me masturbo con un cepillo de dientes eléctrico. Recubro éste con un tejido humedecido y me lubrico el clítoris con una loción. Me tiendo boca arriba, con las piernas separadas. Con la mano izquierda, separo los labios para poner el clítoris al descubierto; sostengo el vibrador con la mano derecha, oprimiéndolo suavemente contra aquél. A veces, lo muevo hacia arriba y hacia abajo; otras, lo dejo fijo en un punto; esto depende de lo que sienta. Pero, realmente sólo empiezo a excitarme cuando me pongo a imaginar cosas. No muevo las caderas. Toda la operación se desarrolla con la mano/vibrador y mi clítoris.»

«Utilizo los dedos solamente. Con la mano izquierda, mantengo los labios mayores de mi vagina abiertos; con el dedo índice de la otra mano y el siguiente froto entonces la parte derecha del clítoris. A veces, el movimiento es ascendente y descendente, pero normalmente hago lentos movimientos circulares. Cierro las piernas, estirándolas. En ocasiones, hago esto tendida boca abajo, pero no habitualmente. Es mucho más difícil. Habitualmente, procedo así después de haberme masturbado unas

cuantas veces y sentirme todavía insatisfecha. No me muevo mucho, en comparación como cuando estoy acompañada, y también hago mucho menos ruido.»

«Me masturbo cuando me siento muy a gusto conmigo misma, o levemente excitada. Utilizo una mano, en un ligero movimiento circular repetido, mientras separo los labios con la otra, hallándome normalmente sentada o reclinada. La caricia es, principalmente, en el clítoris, pero también cerca de la vagina, con alguna ocasional entrada en la abertura. Tensar los músculos de las ingles acelera el orgasmo. También, a veces, utilizo espejos para intensificar el placer. Mis piernas están separadas hasta que llega el orgasmo; luego, las cruzo con firmeza por los muslos.»

### *Variaciones del tipo A: $IA_1$-$IA_5$*

Existen muchas variantes del tipo básico IA (estimulación mediante la mano de la zona clitórica), todas las cuales implican cantidades variantes de entrada vaginal mientras continúa la estimulación del clítoris.

| | | |
|---|---|---|
| 5% | $IA_1$ | Mujeres que en el curso de algunas de las veces que se masturban, efectúan entrada en sus vaginas. |
| 5% | $IA_2$ | Mujeres que siempre efectúan entrada en sus vaginas durante la masturbación. |
| 1% | $IA_3$ | Mujeres que efectúan entrada un sus vaginas en el momento del orgasmo. |
| 1% | $IA_4$ | Mujeres que utilizan una mano para la simultanea estimulación clitórico/vulvar y penetración vaginal manteniendo la palma sobre la zona clitórica, mientras un dedo o dedos se adentran en la vagina. |
| 1% | $IA_5$ | Mujeres que ocasionalmente hacen entrada en sus vaginas para obtener lubricación.* |

### $IA_1$

El tipo $IA_1$, es el tipo básico, IA, con la ocasional adición de un dedo o alguna otra cosa en la vagina. El cinco por ciento de las mujeres que se masturban indicaron que, a veces, efectuaban una entrada en sus vaginas, pero no siempre.

* El motivo de la separación de todas esas variedades de entrada o penetración vaginal se apreciará en el capítulo dedicado al orgasmo, donde se aborda la sensación del orgasmo con o sin penetración vaginal. La separación es importante para fines estadísticos.

«Habitualmente, me masturbo mediante suaves caricias en la región clitórica; no toco el clítoris de forma directa, sino la parte superior del mismo y sus alrededores. Luego, coloco los dedos en torno al clítoris, haciéndolos avanzar y retroceder rítmicamente y con un poco de presión. Así, pues, para llegar al orgasmo, la presión es un factor, y el movimiento rítmico otro, y proteger el clítoris de la estimulación directa, otro. Esto último se consigue utilizando la piel que lo circunda, para estimularlo. Finalmente, ayuda mucho contraer el orificio anal y la concentración en la idea de conseguir un orgasmo. A veces, me pongo un dedo en la vagina, lo cual parece estabilizar el clítoris y resulta un poco excitante. Mis piernas están abiertas. No me muevo mucho.»

«Normalmente, empiezo frotando la zona lateral del clítoris con el dedo. En ocasiones, utilizo un espejo, observándome en él. (Acostumbraba a estar de pie delante de un gran espejo.) Seguidamente, porque mi dedo no me pone realmente en condiciones, recurro al vibrador. En ocasiones, leo literatura pornográfica; otras veces, dejo en libertad mi imaginación. A veces, con el aceite del bebé me froto los pechos y el estómago. Muevo el vibrador en sentido ascendente y descendente, a lo largo de la hendidura, entre mis piernas. Tengo una pierna doblada y la otra a un lado, sobre la cama. Muevo la parte inferior del cuerpo para acompasarlo al movimiento del vibrador. A veces, lamo mis dedos y humedezco uno de mis pezones, manipulándolo, moviéndolo circularmente, etc. En otras ocasiones, introduzco el vibrador en mi vagina y lo saco, alternativamente, como si lo atornillara.»

«Una de mis manos juega con la zona clitórica; la otra queda en mi vagina, o juguetea con mi ano. Primero me toco por todas partes y, seguidamente, por las zonas más sensibles. Juego en todas las formas y posturas, hasta llegar al orgasmo. Bailar desnuda, haciendo movimientos sensuales, es un buen procedimiento para excitarse una misma, y con las piernas abiertas se dispone de más espacio para los movimientos.»

«Para masturbarme, casi siempre necesito hallarme excitada por alguna lectura pornográfica (y, créanme, es difícil dar con algo que medio merezca la pena). Me tiendo en la cama, boca arriba, quitándome las bragas o los pantalones del pijama porque necesito tener libertad de movimientos. Me froto con los dos dedos de en medio la zona clitórica, en sentido ascendente y descendente y también describiendo movimientos circulares. A veces, coloco dos dedos de mi otra mano dentro de la vagina. Estoy frotando durante unos segundos y pongo en tensión mi cuerpo. Puedo sentir una impresión amortiguada cuando sé que el orgasmo se aproxima y, entonces, froto con más energía, principalmente hacia arriba y hacia abajo. Mantengo las piernas abiertas. La zona vaginal está normalmente humedecida a consecuencia de la lectura pornográfica; de no ser así, recurro a la saliva o, en muy raras ocasiones, a una crema. Habitualmente, arqueo la espalda un poco cuando estoy realmente excitada, en cuyo momento retiro los dedos de mi otra mano de la vagina y aprieto sobre la zona uterina, justo arriba del pubis.»

«Primeramente, me masturbaba en la bañera, con el agua de ésta, y más adelante con la mano, que es lo que todavía hago. Uso el dedo corazón de la mano derecha para describir unos vigorosos movimientos ascendentes y descendentes, los cuales aceleran mi avance hacia el clímax. A veces, coloco un dedo dentro de la vagina, profundizando, estableciendo con el pulgar un contacto clitórico. Recientemente, tras haber leído algo sobre este tema, he intentado la contracción de mis músculos vaginales, lo cual parece realzar la actividad. En ocasiones, levanto todo el cuerpo, situando los pies bajo mis nalgas, terminando con el pecho y la zona sexual elevados, y cara al cielo. Logro el máximo alivio con las piernas muy separadas, para obtener la sensación de la mayor abertura. Una vez probé con un pepino, y también con un vibrador pero esto me proporcionó la sensación de hallarme un poco fuera de mí... es decir, que no era yo misma.»

«Tengo varios estados de ánimo y modos de masturbarme. Citaré primeramente el más rápido, cuando siento cierto malestar clitórico por falta de satisfacción sexual. Unos cuantos segundos con el cepillo de dientes eléctrico o un vibrador y me pongo a tono, estando lista en seguida. Pero cuando quiero proporcionarme una satisfacción sexual más completa, hago algo más que buscar una breve sensación placentera. Utilizo entonces a mi consolador y, en ocasiones, a la caldereta de la tubería, evocando recuerdos e imaginando cosas sobre relaciones sexuales y personas que vivieron las experiencias. De esta forma, puedo procurarme una hora o dos de extrema sensualidad.»

### *$IA_2$*

El $IA_2$ es el método básico de la estimulación manual clitórica, pero siempre con alguna forma de penetración vaginal. El 5% de las mujeres que explicaron cómo se masturbaban procedían de esta manera.

«Pongo un dedo sobre el clítoris y con la otra mano introduzco y saco, alternativamente, de la vagina una botella (de plástico). Mantengo las piernas abiertas al principio hasta el orgasmo. Entonces, las junto. Primero froto el clítoris y después inserto la botella. Al presentarse el orgasmo, cierro las piernas con la botella dentro de mí todo lo que dura aquél.»

«Utilizo mis dedos primeramente para penetrarme la vagina, con el fin de ampliar la sensación en la zona en general, pero después, para lograr el orgasmo, al principio ligeramente y luego con más firmeza, me froto el clítoris describiendo movimientos circulares o ascendentes y descendentes. Con mi otra mano (la izquierda) paso las páginas del libro pornográfico que esté leyendo. Sí, es engorroso. Las piernas, abiertas.»

«Doy rienda suelta a la imaginación hasta que me siento lubricada. A menudo, me engaño a mí misma, absteniéndome de tocarme hasta que me siento completa-

mente excitada. A veces, me froto todo el cuerpo sobre la cama, tendida boca abajo y, ocasionalmente, llego al clímax por tal procedimiento, pero lo corriente es que esté boca arriba. Primeramente, me acaricio los labios mayores, luego los alrededores del clítoris valiéndome de un movimiento circular. A continuación, inserto un dedo en la vagina, hallándome tendida boca arriba o de lado, y me muevo con él. Puedo llegar al orgasmo muy rápidamente si tengo las piernas juntas, pero tengo un orgasmo mejor cuando mis piernas están separadas y me esfuerzo más por obtenerlo.»

«Mi esposo me introduce en la vagina un consolador en un movimiento de vaivén, y yo comprimo un vibrador contra mi clítoris. No me toco porque estoy sosteniendo el vibrador. Habitualmente, mantengo las piernas un poco separadas, pero a veces las junto.»

«Comienzo con una estimulación manual de mi clítoris. Luego, hay una simultánea estimulación del clítoris y la vagina. A veces, me valgo del dedo, o de los dedos (el índice y el corazón, o sólo éste) de la otra mano para la estimulación vaginal. En ocasiones, utilizo un objeto, corrientemente el liso y redondeado mango del cepillo para los cabellos (nada de claveteados consoladores para mí, gracias) en la estimulación de la vagina. No soy nada propensa a mencionar que uso otras cosas aparte mi mano. Entre todas mis amigas parece que hay un tácito tabú contra tales cosas “antinaturales”. No tengo fetiches. No estoy dispuesta a hacerme daño a mí misma. Simplemente, es más fácil... Resulta difícil adentrarse en la vagina de una. Mis muñecas se fatigan, especialmente si el clímax se produce con lentitud. Asimismo, supongo que lo de necesitar yo una estimulación vaginal lo encuentro pasado de moda y también me afecta.»

«Me humedezco la zona clitórica (con saliva o vaselina) y utilizo un vibrador eléctrico de los que llevan accesorios. Me gusta poner los dedos de la otra mano contra el vibrador, con lo cual experimento la sensación producida por el aparato y aquélla. Me agrada disponer de algo (el liso extremo de una vela, o una botella) que introducir y sacar de mi vagina al mismo tiempo que el vibrador frota la zona clitórica. Mantengo las piernas abiertas. A veces inmovilizo el vibrador y me muevo contra él; en ocasiones, me muevo muy poco y dejo que se mueva el vibrador. Últimamente, tiro de mi piel bajo el vello púbico hacia mi estomago, y así puedo verme el clítoris mientras me masturbo. ¡Superexcitante! Ocasionalmente, utilizo un espejo para contemplar mi imagen.»

*$IA_3$*

Unas cuantas mujeres (un 1%) se insertaban un dedo o varios en el momento dd orgasmo.

«De niña, me gustaba masturbarme introduciendo ambas manos entre mis piernas, comprimiendo éstas fuertemente y haciendo saltar levemente todo mi cuerpo. Ahora, normalmente, utilizo mis dedos para frotarme toda la zona genital, en un movimiento circular. Luego, corrientemente, introduzco uno o dos dedos en mi vagina antes del orgasmo para sentir las contracciones.»

«Inmediatamente después del clímax, a menudo, coloco varios dedos justo en la boca de mi vagina para sentir las contracciones, no sólo para ver si se producen. Resulta muy satisfactorio sexualmente.»

*$IA_4$*

El tipo $IA_4$ (1%) se limita básicamente a cierta posición de la mano: la palma se encuentra en la zona púbica (zona clitórica), y los dedos llegan a los alrededores de la entrada vaginal, de manera que la mano adopta una forma de semicírculo. El movimiento mencionado aquí por la mayoría de las mujeres parece describir a un rápido pase de toda la mano, rígida: «es un rápido, meter hacia dentro y afuera, también circular», «una palmadita muy rápida». Generalmente, el dedo(s) insertado era mantenido cerca de la boca vaginal para incrementar la sensación causada por el estiramiento alrededor de la abertura. Este método parecía proporcionar una eficiente y generalizada sensación.

«Aplico la palma de la mano sobre la zona clitórica, insertando los dedos en la vagina un par de centímetros o poco más, masajeando luego suavemente esa parte.»

«Empiezo estableciendo contacto con la abertura vaginal, insertando dos dedos en ella, y estimulo el clítoris con la palma de la mano, describiendo muy rápidos movimientos. Mantengo las piernas juntas.»

«Utilizo una mano y oprimo el monte de Venus, haciendo vibrar aquélla hasta que experimento una cálida sensación. Luego, abro mis labios con un dedo, humedeciéndolo con un movimiento ascendente y descendente. Seguidamente, inserto un dedo en la vagina, moviéndolo hacia arriba y hacia abajo con gran rapidez, en tanto que la palma hace vibrar el monte de Venus. Las piernas están muy abiertas.»

«Me acaricio los pezones para ponerme en condiciones, y veo algo pornográfico. Luego, masajeo suavemente mi monte de Venus, hasta que me siento generalmente excitada. Seguidamente, inserto mis dedos en la vagina frotándome al mismo tiempo el clítoris con la palma. En ocasiones, chupo un pene de goma.»

«Me aplico la parte inferior de la mano y el brazo contra el clítoris. Oprimo tres dedos contra los pliegues preliminares de la pared vaginal, *sin profundizar*. Las piernas, separadas siempre. Masajeo la zona externa y el clítoris. Una vez utilicé una zanahoria internamente.»

«Mi palma queda contra el carnoso monte de Venus, hacia la parte superior frontal de mi zona genital, insertando uno o dos dedos en la vagina. Doy unas muy

rápidas palmaditas interior y exteriormente y describo movimientos circulares. A veces, me froto la porción exterior de mi mano simultáneamente con la otra mano»

$IA_5$

La variante final es el básico IA acompañado por una momentánea penetración en la vagina (1%), con el fin de incrementar la lubricación.

«Empiezo por estrujar mis labios vaginales mayores y froto mi clítoris en forma circular a través de ellos. Al cabo de un rato introduzco el dedo índice en la vagina, para humedecerlo, y luego froto con suavidad la cubierta de alrededor del clítoris, avanzando y retrocediendo, movimiento que gradualmente se torna circular. Me gusta palpar toda mi vulva, pero me concentro en la zona clitórica. Siempre me esfuerzo por prolongar el estado de excitación actuando lentamente; pero nunca puedo impedir acelerar. La presión varía mucho, pero, progresivamente, el frote se hace más enérgico a medida que voy entrando en situación. A veces, me palpo los senos con la otra mano. Y juego con mi pelo. En otras ocasiones, coloco mi otra mano en una posición "inocente", que da la impresión de no estar implicada en nada, ya que una de mis fantasías favoritas al masturbarme consiste en que tengo que aparecer como si no ocurriera absolutamente nada, mientras que, secretamente... Si mi dedo se cansa, cambio de mano, pero la izquierda es tan torpe que siempre vuelvo a recurrir a la otra. Al sentirme al borde del clímax, me detengo por unos segundos, si es que puedo dominarme en ese punto, y espero a calmarme un poco antes de empezar de nuevo. Hago esto todas las veces que puedo soportarlo (tres o cuatro), porque me gusta estar muy excitada, sentir que el corazón me palpita fuertemente, y sacude todo mi cuerpo al llegar al orgasmo. Cuando llego, me revuelco por todo el colchón y jadeo mucho, pero si mi acompañante está durmiendo trato de controlar esto y de no hacer mucho ruido. Si está despierto, normalmente me observa, pero, por una razón que desconozco, la idea de despertarlo al sentir yo el orgasmo me resulta demasiado embarazosa, a menos que le diga antes de que se duerma que voy a masturbarme. Tengo mayor sentido de culpabilidad con la masturbación que con las otras prácticas sexuales a las que me entrego, y no sé por qué razón, a menos que sea el temor de ser autosuficiente. Parece ser que ese sentimiento se ha atenuado algo al hacerme más independiente, al autoafirmarme en otras facetas de mi vida. Quizá sea esto un buen indicio.»

«Me tiendo en la cama con las piernas abiertas, deslizando las manos por mi cuerpo, dando masaje a los senos y experimentando diversas sensaciones interior y exteriormente. Mi mano derecha frota las zonas genitales y mi izquierda oprime mi muslo por dentro y frota los labios exteriores. Utilizo el dedo índice para frotar los labios, en tanto que los de en medio frotan el clítoris en círculos. Un dedo desciende hasta mi vagina y agita los pliegues internos, tanteando la piel, como de raso, lle-

vando humedad al clítoris, que froto suavemente en movimientos ascendentes, circulares y descendentes. Entretanto, mi mano izquierda se desliza por mi cuerpo dando masaje a los senos y muslos.»

*IA con penetración anal*

También, unas cuantas mujeres encuadradas en todos esos tipos emplearon la penetración anal ocasionalmente:

«Nada más pensar en ciertas cosas excitantes, mi presión sanguínea parece incrementarse, los latidos de mi corazón, instantáneamente, se tornan más rápidos y fuertes. Tras sentir linos cosquilleos en el clítoris, mi vagina se hace resbaladiza a los pocos segundos. Me lo froto con el dedo índice de la mano izquierda. Me adentro en la vagina y/o recto con el dedo índice y/o dedo corazón de la mano derecha, describiendo un movimiento hacia adentro y hacia fuera a la velocidad que se me antoja. Mis genitales registran dos o tres estados de intensidad en el cosquilleo, que va intensificándose progresivamente Me froto el clítoris con un movimiento de avance y retroceso. A veces, empleo para la penetración útiles caseros que tienen la forma de un pene.»

«Me masturbo en una habitación a oscuras. En ocasiones me valgo de lecturas eróticas, especialmente orientadas a la zona anal. Me estimulo con los dedos previamente lubricados, un aplicador de espuma vaginal o los extremos de una ducha o lavativa. Normalmente, describo movimientos circulares en mi zona púbica con una mano y toco mi ano con la otra, insertando en ocasiones mi dedo o un objeto en mi recto. Da lo mismo que mis piernas estén juntas o separadas. Me muevo muy poco.»

«A veces utilizo mis dedos sobre el clítoris, colocando uno dentro de la vagina, otro en la zona anal, o sólo sobre el clítoris. Normalmente, me valgo de uno de dos tamaños de vibradores... El pequeño para mi ano y el grande para la vagina. Una mano se aplica al clítoris la otra sostiene los dos vibradores en sus puntos respectivos. Las piernas están, habitualmente, separadas. Movimientos circulares.»

**Tipo IB**

El tipo IB se refiere a una clase de masturbación en la que es importante estimular no solamente el clítoris, sino también las otras partes de la vulva (genitales externos). La estimulación, en este tipo, parece consistir en un más generalizado frote y masaje de toda la zona vulvar. Casi el 9% de las mujeres que contestaron se masturbaban de esta forma, de las cuales aproximadamente una sexta parte se inserta de vez en cuando algo en sus vaginas.

«Me valgo de mi máquina de depilar eléctrica para masturbarme. Hago un movimiento de frote ascendente y descendente, y otro lateral. Corrientemente, entretanto, uso la otra mano para estimular el borde de mi vagina.»

«Lenta y suavemente, mi dedo presiona la parte inferior del clítoris, avanzando y retrocediendo, deslizándose hasta la abertura vaginal. Una ligera pausa, luego, un ascenso, un descenso, etc., ejerciendo una leve presión en el punto más bajo, mientras mi mente repasa y siente lo que está sucediendo. Utilizo una mano (el dedo corazón y los dos contiguos para los labios), mientras la otra acerca una pierna ya que estoy tendida de lado. Hay unos definidos movimientos rítmicos de la pelvis. Al cabo de un rato de estar en esta posición, me coloco boca arriba y levanto las piernas lo suficiente para ponerme en tensión, todavía presionando toda mi zona vulvar hacia arriba y hacia abajo, a veces con el dedo corazón en la vagina. La intensidad cambia según mi grado de bienestar físico, pero este orgasmo es prolongado dulce e intenso.»

«Utilizo los dedos y las manos, circularmente sobre mi abdomen y hacia arriba y abajo en la vulva. Tengo las piernas estiradas y aparte. Me toco el abdomen, el monte de venus, el vello especialmente, los muslos, la zona clitórica y los alrededores de la vagina. Empiezo tendiéndome y jugando con mis pezones. Diré, sólo para que quede constancia de ello, que he descubierto que un masaje circular de los músculos abdominales bajos, haciendo avanzar la mano, y entonces desde el monte, hacia, arriba en dirección al abdomen, contribuye a aliviar los calambres menstruales, además de ser en general confortador y relajante. En cualquier caso, cubro y acaricio mi vulva y monte con la palma de la mano o con las dos manos, hasta que entro en calor. Luego, manteniendo una mano en el monte para conseguir un prolongado efecto calmante, acaricio toda la zona vulvar con los dedos (otra mano), ciñéndome gradualmente a la zona clitórica, incrementando la rapidez y firmeza de la fricción. Utilizo dos o tres dedos (el índice y el siguiente o los dos siguientes} en la zona clitórica, teniendo otros dedos extendidos en tomo a la vulva. Al acercarme al orgasmo, estiro las piernas hacia arriba y elevo el torso, retirando al mismo tiempo la mano de mi monte de Venus»

## Tipo II

La masturbación, en el tipo I, se lleva a cabo con el cuerpo tendido boca arriba, utilizando las manos, los dedos, o el vibrador. El tipo II es muy similar, sólo que el cuerpo se halla tendido boca abajo. El cinco y medio por ciento (más un adicional 1,5% que podían masturbarse también por otros métodos) de las mujeres que contestaron se masturbaban sobre sus estómagos, utilizando una mano o un vibrador, y, desde luego, el tipo II contiene, asimismo, todas las variantes señaladas en la conjunción con el tipo I. Sin embargo, la presión del cuerpo parece establecer una im-

portante diferencia; algunas mujeres sintieron que esto incrementaba su estimulación, en tanto que otras manifestaron que no podían llegar al orgasmo en absoluto sobre sus estómagos, o bien con dificultades.

Algunas mujeres del tipo II mueven sus cuerpos contra sus manos, mientras que otras mueven únicamente las manos y no sus cuerpos; en general, no obstante, mueven las dos cosas.

Un interesante detalle del tipo II es que un porcentaje mucho más alto de mujeres mantienen las piernas juntas, con respecto al tipo I. De esto se hablará con detenimiento más adelante, en el capítulo. Solamente una cuarta parte de las mujeres que describieron la posición de las piernas mantenían las mismas aparte, un porcentaje desacostumbradamente bajo.

**IIA**

«Utilizo mi dedo índice. Me tiendo sobre el estómago, abrazándome a una almohada con la otra mano. Describo un movimiento circular y ascendente y descendente sobre mi clítoris y mantengo, habitualmente las piernas un poco separadas, pero, al acercarse el orgasmo, las junto con fuerza. A veces me muevo mucho y en otras ocasiones sólo ligeramente.»

«Me masturbo principalmente boca abajo y utilizo la mano derecha para estimular mi clítoris en un enérgico movimiento ascendente y descendente, con los dedos corazón, índice y anular. La mano izquierda acaricia mis senos. Me muevo mucho en un sentido de rotación y hacia arriba y abajo. Hago *mmmm* mucho, y digo "jode". Tengo las piernas abiertas al principio y cuando siento que se aproxima el orgasmo, las cierro; mi cuerpo, entonces, se eleva del suelo, la cama, lo que sea. A veces, me masturbo de pie y uso el mismo movimiento y me agito bastante. Ocasionalmente, me masturbo tendida boca arriba, y encuentro difícil llegar al orgasmo de esa forma.»

«Secuencia: pongo una toalla sobre la cama, coloco el vibrador en ella con el pulsador apuntando hacia arriba (el pulsador tiene una capucha de goma de unos veinticinco milímetros de diámetro). Normalmente, humedezco el pulsador antes de comenzar. Luego, me tiendo inmóvil boca abajo, con brazos y piernas en forma de una amplia V, funcionando el pulsador en la zona del monte. Sólo utilizo las manos cuando se acerca el orgasmo, momento en que desplazo el vibrador ligeramente con la mano izquierda para colocarlo exactamente en el sitio que conviene. Poco antes del orgasmo, mis manos y mí cuello se ponen rígidos y mis manos se elevan en el aire un poco antes de mover la izquierda para manipular el vibrador en el instante crítico.»

«Solamente masturbándome puedo llegar al orgasmo. Debo tenderme sobre mi estómago, con las piernas juntas. Sujeto una pequeña toalla sobre mi mano. El borde

de mi mano derecha, por debajo del pulgar y hacia el puño, manipula el clítoris, en tanto que la izquierda, en un puño, fuerza la primera contra la región púbica. Acompaño un rítmico movimiento de la mano derecha con otros de la pelvis. Vengo haciendo esto siempre igual desde que me hallaba en el cuarto grado (tengo veinticinco años ahora), y ningún otro método podría sustituir al descrito. A veces, cuando me masturbo, tengo que quitarme todas las ropas, y quizá frotarme los senos con algún tejido basto. En ocasiones, introduzco algo en la vagina, acompañando la acción con alguna fantasía masoquista. Otras veces, me excito colocando una botella llena de agua caliente sobre mis genitales. Debo insistir en que a mí me resulta *imposible* conseguir el orgasmo sin una adecuada fantasía. A veces no logro el orgasmo, teniendo que rebuscar en mi mente para imaginar algo propicio.»

«Es más rápido si me tiendo sobre el estómago, con ambas manos debajo, los pulgares hacia dentro, uno junto al otro, frotando en un movimiento circular o ascendente y descendente. También es más rápido con las piernas juntas, porque entonces contraigo los músculos al mismo tiempo, lo cual aplica presión.»

«El dedo corazón de mi mano derecha es mi más fuerte e importante estimulador. Primero, estimulo mi clítoris mediante sucesivos golpecitos, y cosquilleo y luego muevo la mano entera circularmente; seguidamente, engaño mi vagina con el dedo corazón mediante golpecitos o un movimiento ascendente y descendente por la abertura exterior. (Nunca me introduzco nada, porque pienso en una posible infección.) Siempre me tiendo boca abajo en la cama, para conseguir la máxima presión sobre el clítoris. Normalmente, muevo las caderas de un lado a otro y hacia arriba y abajo. Llego a estimularme mucho con las piernas separadas, pero he de colocarlas juntas para llegar al orgasmo. Cuando estoy lista para llegar, aumento la estimulación manual hasta hallarme al borde del mismo, hago una presión fuerte hacia abajo y gozo. Después, retiro rápidamente la mano y sigo tendida, relajándome.»

«Me masturbo tendiéndome boca abajo, colocando ambas manos sobre mi región púbica, con las piernas juntas. Mientras describo un movimiento de rotación con las caderas, aplico presión en sentido ascendente (como si estirara la piel hacia los cantos de mis manos) rítmicamente, en especial con el dedo índice de mi mano derecha y los dedos corazón e índice de la izquierda. Todos los músculos de mis piernas se ponen en tensión. En resumen; junto las piernas, sujeto fuertemente mi región púbica por encima de las ropas que lleve puestas e inicio una especie de movimiento de acometida con la pelvis, mientras aplico una presión rítmica con las manos, y orgasmo.»

«Me tiendo sobre el estómago, mi brazo en torno a la almohada mi otra mano entre las piernas, tocando el clítoris con el dedo índice. Al cabo de cinco minutos, mi cuerpo empieza a moverse, de forma que estoy toda en movimiento. Al acercarme al orgasmo, mis piernas se acercan una a otra. Para llegar al clímax, el masaje de mi dedo sobre el clítoris debe ser constante y monótono”

Algunos casos del tipo II dependen, principalmente, de los movimientos del cuerpo, más que de la mano;

«Me tiendo de bruces sobre la cama con los brazos por debajo, colocando ambas manos sobre mi zona genital. A veces, necesito disponer de algo blando entre las manos y los genitales, pues muevo mi cuerpo y no aquéllas. Tengo las piernas juntas, cruzadas por los tobillos. Frecuentemente, no puedo llegar al orgasmo cuando alguien me estimula clitóricamente, porque ignoran que necesito algo blando allí.»

Y el tipo II contiene todas las variantes del tipo I:

*$IIA_1$ — Estimulación clitórica, a veces con penetración en la vagina*

«Me masturbo sobre mi estomago, con las piernas juntas, ejerciendo presión sobre el clítoris con los dedos de ambas manos (el índice y los dedos de en medio), uno encima de otro. En ocasiones, me acaricio los senos o las nalgas con una mano, o introduzco los dedos en la vagina, pero esto no es corriente. Me muevo mucho menos que en el coito.»

«Me tiendo boca abajo, con una almohada entre las piernas, haciendo un movimiento de frote contra la almohada o usando también los dedos, Mi cuerpo está rígido y en tensión mientras me froto el clítoris con un movimiento circular. Mi otra mano está en el pezón, apretándolo, y en ocasiones me coloco un vibrador en la vagina o detrás. La posición de las piernas varía de unos casos a otros.»

*$IIA_2$ — Estimulación clitórica, que siempre incluye penetración en la vagina*

«Me tiendo sobre el estómago, con las piernas lo más separadas posible, y coloco tres almohadas debajo de mi cuerpo para arquear la espalda. Doy masaje a mi cuerpo en la región genital, inserto el dedo corazón de una mano en la vagina y aplico mi otra mano con fuerza contra aquélla, en la zona del clítoris. De esta manera, puedo estimular enérgicamente el clítoris y mi cervix (que es a menudo sensible, pero no tanto como el clítoris). Mi respiración se torna entrecortada, jadeante, y mi cuerpo empieza a contraerse violentamente, a medida que baja sobre el dedo y la mano. He probado con dos o tres dedos, pero esto tenía la desventaja de que no podía llegar tan adentro como con un dedo.»

«Utilizo mis manos comenzando con un frote general para calentarme las manos y el cuerpo. Luego, ejerzo presión en la ingle, apretando lentamente con las yemas de cuatro dedos. Después, me coloco sobre mi estómago. Empiezo con un movimiento circular con dos dedos sobre el clítoris y, ocasionalmente, arriba y abajo con el clítoris entre mis dedos. Hago una comprobación con la mano derecha, para ver si mi vagina está húmeda. y me entrego a mis fantasías. Continúo estimulando el

clítoris con la mano izquierda y luego inserto dos dedos dentro de la vagina. Me gusta palpar sus pliegues y hendiduras. Es asombroso sentir el interior de la misma. A veces, estimulo también la abertura de la uretra, pero esto puede resultar doloroso. Mantengo las piernas habitualmente cerradas, pero en ocasiones también las abro. Si no he llegado al orgasmo por entonces flexiono todos los músculos de las piernas y parte posterior del cuerpo y, a veces, comienzo a mover todo el cuerpo hacia arriba y abajo, o me limito a mover las manos. Me agrada a menudo sacar mi trasero de debajo de las ropas; será que el aire fresco constituye un estímulo, o quizá sea un deseo de exhibirme, realmente no lo sé. De todos modos, el giro sobre mi estómago mejora mi capacidad de introducir los dedos profundamente en la vagina.»

*IIB — Estimulación clitórico/vulvar*

«Me tiendo sobre mi estómago. Las manos (una sobre otra) abarcan la región genital externa, permaneciendo los labios cerrados. Oprimo con suavidad la zona con un dedo, ascendiendo firmemente contra la curva de los labios; la palma de mi mano aplica presión en la porción delantera y el hueso púbico. Las piernas, juntas. Hago esto a diario, desde que cumplí los cuatro o cinco años. Cuando mi compañero se une a mí, se tiende simplemente sobre mi espalda, contribuyendo a incrementar la presión.»

«Me valgo del respaldo del plástico curvado, y no la almohadilla, de un pequeño vibrador En muy raras ocasiones permanezco sola durante el tiempo necesario para recurrir a los métodos manuales, que encuentro excesivamente lentos, menos interesantes y más fatigosos. Sostengo el vibrador con mayor o menor firmeza debajo de mí al tenderme boca abajo, y muevo el cuerpo sobre él y a su alrededor. Me lo aplico exclusivamente al clítoris y a los labios vaginales. Me gusta tener las piernas juntas. De esta forma, con los tobillos cruzados, puedo valerme de las piernas para controlar el contacto con el vibrador. A veces me muevo mucho; otras, muy poco. Cuanto más excitada estoy, más me muevo.»

«Tendida sobre mi estómago, coloco una almohada entre mis piernas, a la altura de la cintura y como haciendo un bulto en el centro, Mis manos quedan bajo la almohada, debajo exactamente de la región clitórica y me aprieto contra la almohada rítmicamente. Después, me pongo el vibrador justamente por arriba de mi clítoris y, mientras permanece estacionario, me froto contra él por unos momentos, hasta que estoy tan ansiosa que he de ponerlo en marcha, en cuyo instante mi mano izquierda lo inmoviliza o juega con el clítoris o la región vaginal. De todos modos, su mera presencia ya constituye un elemento erótico. Es importante que mi mano derecha impida que vibre demasiado (la causa del recurso de la almohada). Unas veces, el vibrador apunta hacia la izquierda, y otras hacia el ano. Mis piernas se mantienen

muy juntas, y dejo correr la imaginación. En ocasiones, golpeo de un modo especial el vibrador amortiguado.»

*$IIB_1$ - Estimulación clitórico/vulvar, a veces con penetración en la vagina*

«Coloco el vibrador sobre el clítoris, labios menores y entrada vaginal, y además, a veces, introduzco una vela en mi vagina. Con, las piernas juntas es más fácil, especialmente con los tobillos cruzados (esto intensifica la tensión muscular y satisface un deseo reflejo de oprimir una rodilla contra otra). Solía tocarme los senos y el estómago, pero esto parecía estar de más. Y solía mover más mis manos que yo. Ahora me muevo más yo.»

**Tipo III**

El tipo III se refiere a la masturbación realizada presionando con fuerza sobre una almohada o cualquier otro objeto blando. El cuatro por ciento de las mujeres se masturbaban de esta manera, habiendo un adicional 1,2% que podía también masturbarse de otros modos. El tipo III es similar al tipo II, porque se opera sobre el estómago, en la postura de boca abajo, pero diferente porque no se utilizan las manos. Implica presionar o echar la pelvis hacia delante, especialmente la región púbica, contra la cama, unas almohadas o un bulto de ropas, o quizás el cuerpo en movimientos de presión contra la cama. Las piernas están habitualmente juntas, y a menudo hay unas sábanas o tejido formando un almohadillado que se sostiene entre las piernas. Así, la estimulación se extiende sobre una zona bastante amplia, de manera indirecta. Seis casos del tipo III no son corrientes, y cuatro de estas citas se encuentran al final de la presente sección.

«Cuando me masturbo me tiendo boca abajo, normalmente en la cama, sobre unas ropas, una manta o colcha... dobladas, formando un montículo contra el cual me froto en movimientos de vaivén.»

«Sí, yo gozo con la masturbación. Me masturbo desde que era niña y no veo razón para dejar de hacerlo. Sin embargo, prefiero la relación sexual con otra persona porque me gusta la compañía de alguien. Siempre experimento un orgasmo y normalmente, varios; todo depende dé mi disposición No sé de nadie que se masturbe como yo. Con la ropa de cama hago montículo del tamaño de un puño (solía valerme de la cabeza de mi pobre osito de juguete, pero al haberme hecho demasiado mayor para dormir con un osito he de arreglármelas con una almohadilla confeccionada con sábanas), y luego me tiendo boca abajo sobre aquél, de manera que ejerza presión sobre mi clítoris. Seguidamente, describo un movimiento circular con las

caderas, hasta llegar al clímax... Es muy sencillo. Esto me da resultado con las piernas separadas o juntas. No obstante, cuando me siento particularmente excitada, si las junto, a veces me siento mejor. Frecuentemente, acabo con el peso de mi cuerpo descansando sobre las rodillas y codos, de manera que no me es posible hacer mucho con las manos.»

«Cruzo las piernas, aplasto mí pelvis contra un objeto blando (una almohada es lo mejor) y dejo correr la imaginación. Esta es la forma probada y eficaz. Gozo tocándome, pero no me resulta tan agradable. Realmente me muevo muy poco; sólo cuando estoy lista para experimentar el orgasmo desarrollo actividad.»

«Masturbación: normalmente, "amontono" una almohada, o una bata doblada, y hasta la bolsa de la lavandería, lo monto como si fuera un caballo, haciendo presión y atenuándola repetidas reces, haciendo la presión más y más fuerte. Con o sin prendas encima.»

«Me tiendo sobre una almohada firme y hago un saliente en ella; luego, me froto en movimientos ascendentes y descendentes contra ella, descansando el peso de mi cuerpo en mis codos y en la ingle. Al llegar el orgasmo, me abrazo a la almohada, cierro los ojos, desfallezco y gimo de placer.»

«Me muevo hacia arriba y abajo, a lo largo de la pierna de alguien, para estimular mi clítoris. El movimiento es lento al principio y después más rápido, con largos y exagerados movimientos.»

«Primeramente, utilizo las manos para excitar mi clítoris y los genitales, luego utilizo la presión de unas cuantas grandes almohadas contra mi pecho, abdomen, pelvis y clítoris para incrementar la excitación. Las bragas mantienen la presión generalizada y permiten una sensación lúbrica, por lo cual no resulta dolorosa. Muevo el cuerpo, especialmente la pelvis, contra las almohadas. El movimiento toma la forma de varias amplias acometidas pelvianas con todo mi peso sobre la almohada.»

«He experimentado actividades masturbatorias por varios métodos, pero la forma en que consigo la serie de orgasmos más profundos e intensos, aunque es físicamente agotadora, es en la postura del cuerpo tendido boca abajo en la cama, estimulando el clítoris con la presión ejercida contra ella, y una acción de empuje."

«Utilizo una toalla enrollada, frotándome contra ella, en un movimiento ascendente y descendente. Nunca me valgo de las manos. Este método parece suscitar ciertas sensaciones que, con la mano, no es posible lograr.»

«No me masturbo. Bueno, a lo mejor me froto un poco contra las sábanas.»

«Habitualmente, me masturbo con el ángulo de una silla o algo similar, colocándome entre las piernas una almohada. Asciendo y desciendo con las piernas juntas. Descubrí este método por casualidad a los cuatro años. No tenia la menor idea de lo que estaba haciendo. Simplemente, me sentía a gusto y he estado haciendo lo mismo desde entonces, hasta hace un año, en que me sentí embargada por fuertes sentimientos de culpabilidad. Pero ahora ya no los tengo. Sin embargo, creo que nunca se lo diría a nadie.»

## III— Con penetración vaginal

«Me tiendo sobre mi estómago con algo pequeño (como un "Tampax") en la vagina y una almohada fuertemente sujeta entre las piernas, moviéndome en sentido ascendente y descendente de un modo lento, más acelerado y fuerte luego. La secuencia se desarrolla así: inserto el objeto, giro sobre la almohada y luego me muevo rítmicamente hasta llegar al orgasmo.»

*Otra variante*

La versión final del tipo III, a la que nos hemos referido antes, dentro de esta sección, como no habitual, implica sostenerse a distancia del suelo con los brazos y frotar la zona púbica contra algo mientras se está suspendida:

«Me coloco sobre una silla dotada de unos brazos salientes y bajos, frotándome primero contra uno de ellos. Luego, me elevo por encima del mismo, y me deslizo hacia abajo. Este método permite al cuerpo mucha libertad de movimientos, lo cual me gusta. Lo aprendí siendo niña jugando con una de las sillas de mi madre.»

«Me deslizo lentamente contra un lavabo del cuarto de baño oprimiendo fuertemente mi monte de venus contra él. El lavabo resulta estimulante porque está frío. A veces, giro las piernas para intensificar la presión, y en otras ocasiones las "bato" para hacer vibrar la vulva.»

«Contando once años de edad, me encontraba un día jugando en torno a nuestra piscina, cerca de la escalerilla. Me apoyé en la parte superior de ésta y sentí una maravillosa sensación en mis genitales, no tenía la menor idea de qué podía ser aquello, pero descubrí que podía reproducir la misma sensación apoyándome en el respaldo de una silla. La experiencia se repitió a lo largo de los años. No supe que estaba experimentando orgasmos hasta que cumplí los quince, pero comprendí que se trataba de algo especial para mí, algo que no debía pregonar por el vecindario, ya que aquello se producía en las inmediaciones de mi vagina o dentro, una zona del cuerpo de la que no se podía hablar. En cualquier caso, todavía me masturbo así, sólo que ahora he progresado a los lavabos. Si entro en el cuarto de baño y monto sobre una esquina del lavabo, haciendo movimientos de avance y retroceso, consigo experimentar maravillosos orgasmos. He intentado estimularme hallándome acostada en la cama, pero no resulta. Esto me inquieta, pues mi amante (¡él no sabe que me masturbo todavía!) tampoco puede hacerme llegar al clímax. Puedo ser estimulada, pero no para llegar al orgasmo. He de añadir algo interesante: en los años de la adolescencia (tengo ahora veinte) solía brincar sobre el respaldo de la silla de mi escritorio, colocándome delante un libro para leer, y experimentaba orgasmos durante

todo el tiempo que se me antojaba. Así me leí *A sangre fría*, ¡sumida en un puro deleite!»

## Tipo IV

El tipo IV es una forma de masturbación en la cual se cruzan las piernas muy fuertemente, y se aprietan rítmicamente. Puedes estar sentada, tendida o descansando sobre un costado, tendiendo y distendiendo fuertemente las piernas, especialmente los músculos superiores de los muslos. A veces, hay una almohada entre las piernas, que contribuye a centrar y generalizar la estimulación.

La mayoría del 3% de las mujeres se masturbaban de esta manera (más el adicional 9% que podían masturbarse también de otras) simplemente mantenían juntos los muslos con fuerza o contraían sus músculos:

«Me tiendo boca arriba, con las piernas juntas, moviéndome un poco hasta el momento de sentir el orgasmo; luego, me quedo muy rígida, comprimiendo mi vagina interiormente, moviéndome con lentitud. Pero es la estimulación clitórica y la compresión interior lo que me hace llegar al clímax. Oprimo toda la región pélvica de ese modo, y mis nalgas se ponen muy tensas»

«Me masturbo frotando un muslo contra otro, habitualmente tendida, pero puedo hacerlo sentada (en la oficina, en el autobús, etc.) Los froto rítmicamente aplicando una sutil presión en el clítoris. Poco a poco la tensión me lleva al orgasmo.»

«Cruzo mis piernas dos veces, es decir, las cruzo y cubro con un tobillo la otra pierna, lo cual crea una presión en la región clitórica. Nunca utilizo las manos ni me toco... No lo necesito. Comprimo mis piernas hasta llegar al orgasmo, moviéndome ligeramente. Experimento los orgasmos con mucha facilidad.»

«Me tiendo (principalmente cuando me baño) y cruzo las piernas. Acaricio mis senos y asciendo y desciendo ligeramente cuando la estimulación avanza. Continúo apretando mis senos y entonces tengo un orgasmo.»

«En raras ocasiones soporto la estimulación clitórica directa. Por consiguiente, me inclino mas a tensar y soltar los músculos vaginales en la zona superior del muslo. Cruzar las piernas es algo que ayuda. Golpear levemente el clítoris a veces también ayuda, por eso lo hago en muy raras ocasiones.»

«Cuando estoy sentada (como en el colegio), cruzo las piernas y contraigo los músculos de las mismas, una técnica que me enseñó mi amante (una mujer).»

«Unas veces leo un pasaje de carácter sexual en un libro (tengo varios adecuados en mi mesita de noche), y otras pienso en una escena del mismo tipo; luego, con los tobillos cruzados, comprimo los muslos. No media ningún contacto manual. He probado con un vibrador o la estimulación manual pero normalmente no me molesto. Di con mi método de una forma accidental, consiguiendo el orgasmo. Y con él he continuado. No veo motivo para cambiar.»

Algunas mujeres que se masturbaban de este modo retenían algo también entre las piernas, normalmente una almohada o una toalla.

«Inicialmente, me siento estimulada por algo externo, o bien me imagino alguna historia o dejo correr la imaginación; luego, me tiendo, colocando el brazo derecho en la ingle, con la muñeca o la parte baja del brazo sobre mis labios y el clítoris (puedo estar desnuda o vestida) y la mano en mi tobillo o pantorrilla, cerrando los muslos. La mano izquierda me sirve de apoyo (si estoy tendida de costado), o bien juego con mis pezones. Balanceo mis caderas o pelvis para ejercer fricción. Ocasionalmente, utilizo los dedos o la mano para alcanzar mis labios, el clítoris o la vagina.»

«Doblo una manta o sábana, colocando parte del bulto formado entre mis piernas, que comprimo fuertemente; luego, me froto con aquél los genitales, especialmente la región clitórica, sin emplear las manos; me limito a hacer movimientos de caderas y de piernas. Comienzo a imaginarme una situación determinada y llego al orgasmo en unos minutos.»

«Utilizo una almohada o cualquier otro objeto que sea firme aunque blando. Lo coloco entre las piernas, frotándome contra él con movimientos de ascenso y descenso, o lo comprimo entre los muslos. Puedo estimularme frotando con los dedos directamente los genitales, pero no puedo tocar mi clítoris, ya que es demasiado sensible. De hecho, me encuentro más a gusto con las bragas puestas, de forma que no me estimule de una manera demasiado directa. Las piernas han de estar aferradas a la almohada; no pueden estar abiertas. Me muevo mucho, pero no necesito hacerlo si lo que imagino es suficientemente fuerte. Necesito mucho aire, así que prefiero que sea fuera de las ropas de cama, especialmente con mis nalgas y los pies expuestos.»

«Me masturbo de costado, apretando un edredón entre los muslos, moviéndome arriba y abajo. Así procedí la primera vez que sentí un orgasmo, y no veo ningún motivo para variar, aunque a veces he pensado que debería practicar tendida boca arriba para aprender a complacer a los hombres.»

«Me tiendo en la cama sobre mi estómago, abrazada a una almohada, dejando correr la imaginación. Luego, me coloco una almohada blanda entre las piernas, que oprimo contra mí, con las piernas juntas, bien cerradas a aquélla. Moviéndome hacia arriba y hacia abajo, consigo el orgasmo a los cinco minutos, de una manera realmente agradable.»

«Me coloco una manta entre las piernas, metiendo la máxima parte de ella entre éstas, que cierro después fuertemente. Me oprimo la manta en especial contra el clítoris, moviéndome hacia arriba y abajo rítmicamente, comprimiendo y relajando los muslos al mismo tiempo. Y, a veces, introduzco un dedo de la otra mano en la vagina o el ano, por detrás.»

«Me tiendo sobre el estómago, embutiendo una o dos almohadas entre mis piernas. Ejerzo presión contra ellas con la región púbica, empujando con las manos la almohada por la porción delantera. Mis piernas están abiertas y se mueven como

en el estilo mariposa de natación... ¿como una mariposa! Unas cuantas veces he utilizado la boca de un secador de cabellos para soplar aire caliente sobre mi vagina, a modo de estimulación inicial, como una especie de “juego previo”. También comprimo almohadas contra mis senos.»

«Tengo dieciséis años y no tengo novio. Casi nunca he “hecho el tonto”, así que todos mis orgasmos han sido siempre a consecuencia de la masturbación. Físicamente, ésta me gusta. Me masturbo muy a menudo, de una a seis veces diariamente. Habitualmente en el colegio o en público, me limito a cruzar las piernas y a comprimir un muslo contra otro, me relajo, y vuelvo a presionar. A solas, hago una de estas tres cosas: 1) me tiendo boca arriba o de lado, cruzo las piernas y comprimo los muslos; luego, separo las piernas en el momento de mayor tensión y levanto las caderas de la cama; 2) me tiendo sobre el estómago con algún tejido (un camisón o algo por el estilo) sujeto firmemente entre los muslos, ejerciendo presión contra toda la zona del monte de Venus, y doy leves saltos hasta llegar el orgasmo; 3) me froto el clítoris con el dedo, con las piernas abiertas.»

«De adolescente derivé hacia la masturbación en público en las clases aburridas y durante el sermón, siendo yo miembro del coro. Todo lo que hacía era cruzar las piernas y comprimir los músculos de los muslos repetidas veces, durante dos o tres minutos. Pero incluso controlándome hasta el máximo era imposible evitar una ligera convulsión en el momento del orgasmo, que disimulaba con un acceso de tos o inclinándome como para rascarme una pierna. Debía de estar bastante caliente.»

«Me desnudo por completo, tendiéndome en el suelo. Me coloco una toalla entre las piernas, de manera que ente en contacto con mi clítoris. Dentro de mi vagina hay algún objeto, como un pene, y la toalla se encuentra también en contacto con la punta del mismo. Junto mis piernas enérgicamente y hago girar las caderas. A veces leo pornografía primero.»

Unas cuantas mujeres, también, describieron otra variante altamente infrecuente, similar a una que se menciona al final del tipo III. Aquí, de nuevo, todo el cuerpo está alejado del suelo, aunque no existe una presión exterior sobre la región púbica como en el tipo III.

«Me masturbo contrayendo (cerrando) los músculos vaginales. Normalmente, no me toco el clítoris, en absoluto, sino que puedo hacerlo sólo con mis músculos. Puedo hacerlo todo sentándome y apretándome yo misma con las manos o los brazos, es decir, sentada sobre una mesa en la que me es posible apoyarme de brazos, elevo mi pelvis, pongo los músculos en tensión y tengo un gran orgasmo.»

**TipoV**

El tipo V (masaje por agua) comprende la masturbación mediante el agua corriente (casi siempre caliente) sobre los genitales para *orgasmar*. El 2% de las mujeres que

se masturban (más otro 2% que también se masturbaban por otros medios) utilizaban este método. La forma más común de hacerlo es abriendo el grifo, en fuerte chorro. El cuerpo está tendido de espaldas con las piernas levantadas sobre la pared y el clítoris en la debida posición bajo el agua. Las piernas, habitualmente, están separadas.

«Me masturbo con el agua de la ducha solamente. Apunto ésta a mi clítoris, abriendo mucho las piernas. A veces, empalmo una manguera y me siento en un borde de la bañera, y utilizo una agradable corriente de agua. O bien me tiendo en la bañera y dejo que el chorro de agua golpee mi clítoris si es lo suficientemente fuerte.»

«Me tiendo en la bañera boca arriba, proyectando un chorro de agua muy caliente sobre mi vagina, monte de Venus y el clítoris. Cuanto más grande es la presión y más caliente está el agua, más rápido llega el orgasmo.»

«Desenrosco el aspersor de mí ducha para que salga un chorro de agua constante. Abro los labios vaginales, exponiendo mi clítoris. El agua puede estar ligeramente caliente para obtener una mayor estimulación, y las caderas pueden moverse levemente para provocar ansiedad y prolongar el goce. Habitualmente, estoy de pie. En la posición de tendida es más grato, pero entonces acabas con los cabellos y la cara mojados. Para mi, éste es el mejor de todos los orgasmos, y puede ser múltiple.»

«Ocasionalmente, consigo el orgasmo en la bañera. Primero, me excito con, los dedos; luego, dejo correr el agua y adopto una postura acrobática, de suerte que mi vagina quede bajo el grifo, directamente. Empiezo con el agua caliente o fría y a baja presión sobre mi clítoris. Cuando ya me encuentro excitada, hago que el agua caiga con más fuerza y me instalo, elevándome, más cerca del chorro. Éste golpea mi vagina y entonces llego, y es la más fantástica de las sensaciones.»

«Utilizo la ducha de teléfono (muy eficiente). Regulo el fluir del agua y la temperatura y acaricio mí clítoris con el liquido, en movimientos ascendentes y descendentes. Las piernas estiradas casi cerradas, porque, si no, duele. No muevo el cuerpo. Casi siempre llego de ese modo. Cuando no dispongo de una ducha de teléfono me valgo de un objeto, pero entonces lleva mucho tiempo para lograr el orgasmo, si es que llego a tenerlo.»

«Normalmente tengo orgasmo en la bañera permitiendo que el agua del grifo fluya sobre mi clítoris y los labios, y moviendo el cuerpo de forma que el chorro "acaricie" la zona. De esta forma, puedo lograr el orgasmo con rapidez, con toda su plenitud, sintiéndome totalmente satisfecha después. Dejo que salga el agua, me tiendo bajo ésta, y ajusto la presión y temperatura (me gusta ligeramente mas caliente que la temperatura del cuerpo). Luego, me tiendo boca arriba, estimulando directamente mi clítoris y la zona labial con el chorro del grifo, moviendo el cuerpo, unas veces poco y otras mucho. Me gusta mantener las piernas separadas y gritar o gemir de placer cuando siento el impulso de hacerlo. Al hacerse la sensación más

fuerte, me muevo más y más de prisa hasta que viene el orgasmo. Me quedo allí unos minutos más, y luego me levanto y me lavo»

«Durante ocho años, en casa, me estuve masturbando con la manguera en la ducha. Al trasladarme al lugar en que ahora vivo, mi viejo (de ochenta y nueve años) y querido patrono, me dio una manguera para ensamblar en la ducha (no dispongo de bañera). ¡Si supiera! Primero ponía el aspersor, que producía un intenso spray contra mi clítoris, abriendo la zona de la vulva un poco con los dedos de la otra mano. Al mismo tiempo estaba de pie, insertando a veces los dos tubos de mi crema vaginal en el recto y vagina. Esto resultaba un poco difícil porque costaba trabajo relajarse estando derecha y teniendo los dos tubos dentro de mí. También me daba irresistibles sensaciones de gran placer, de pie allí y alcanzando el orgasmo. Finalmente, probé de sentarme en el suelo frío con las piernas enfrente mío. Esto es mucho mejor porque puedo apuntalar los pies contra la pared y relajarme mejor. No es precisa mucha presión antes de que sienta la sensación de dolor y entonces llego. Es un poco difícil levantarse y ducharse después.»

## Tipo VI

En el grupo de las mujeres que describieron cómo se masturbaban, solamente un 1,5% se masturbaban sólo por inserción vaginal, más otro 0,4% que utilizaba este método a veces. Más de la mitad de esas mujeres estimulaban sus zonas clitóricas primero manualmente.

¿Qué era lo que se insertaban?

| | | |
|---|---|---|
| vela | 5 | Mujeres |
| dedos | 13 | Mujeres |
| un dedo | 4 | Mujeres |
| vibrador | 6 | Mujeres |
| consolador | 3 | Mujeres |

«Me masturbo habitualmente con el dedo y toco mis senos con la otra mano, pero no siempre. A veces, cuando estoy tendida al sol en bañador y comienzo a sentirme excitada, termino entrando en casa para masturbarme (siempre que esté sola en casa). Normalmente, describo un movimiento de avance y retroceso en mi vagina, o me limito a mantener mis dedos allí durante un rato. Las piernas están muy separadas, con las rodillas levantadas y muy próximas a mí. En ocasiones, me muevo mucho, según la intensidad de mi sensación en este momento.»

## Posición de las piernas

Un enigma interesante e importante, aunque todavía sin respuesta, sobre el orgasmo femenino es por qué algunas mujeres necesitan tener las piernas separadas, para *orgasmar*, mientras otras deben tenerlas juntas; las hay, asimismo, que prefieren doblarlas por la rodilla o bien elevarlas. Al igual que mujeres diferentes necesitan diferentes clases de estimulación, cara al orgasmo (los tipos de masturbación que acabamos de ver), *necesitan* también diferentes posiciones de las piernas para tener orgasmo.

Por desgracia muchas mujeres no contestaron a esta última parte de la pregunta sobre masturbación, probablemente debido a la longitud de dicha pregunta, y porque suponían que su postura de piernas era la misma que en las demás. Sin embargo, la mayoría de las mujeres que respondieron mantenían corrientemente las piernas abiertas. Con todo, un significativo número de mujeres en todos los tipos de masturbación juntaban sus piernas.

Entre las razones dadas por las mujeres para mantener sus piernas juntas, figuran las siguientes:

«Me gusta tener las piernas juntas porque entonces todo (la zona genital entera) está más tenso y las vibraciones se extienden mejor.»

«Si mantengo las piernas abiertas casi no siento nada, haga lo que haga.»

«Con las piernas juntas se intensifica el orgasmo. Teniéndolo todo comprimido y en tensión, en el mayor grado posible es mejor, como un tambor»

«Cuando me masturbo, pongo en tensión mis piernas y comprimo una junto a otra, para llegar al orgasmo. Esto me resulta casi imposible sin este "tensar y apretar". Luego durante los segundos de descarga, me siento, fuera de este mundo.»

Por otra parte, algunas mujeres no podían sentir nada con las piernas *juntas*.

«Prefiero tenderme de espalda, con las piernas levantadas y muy abiertas. Noto una fuerte sensación en las piernas acompañando al orgasmo; si mi peso descansa en las piernas, el orgasmo es distinto.»

«Mi cuerpo se inmoviliza, creo que mi faz se distorsiona" (como si me hallara en éxtasis). Y mis piernas deben estar separadas y rectas hacia arriba.»

Algunas de las mujeres que gustaban de mantener las piernas abiertas, preferían también doblarlas.

«Mis piernas están separadas, dobladas y con los pies planos sobre la cama, o bien forma, ángulos rectos, con los pies juntos puedo masturbarme sentada también, y de pie, pero prefiero estar tendida en esa postura.»

«Prefiero tenderme boca arriba, con las piernas algo separadas y dobladas y totalmente rígida. Mi movimiento es como una vibración gradualmente creciente.»

«Las piernas separadas, dobladas, tocando con las rodillas casi mi pecho. Me muevo muy poco porque esta quietud parece intensificar el placer.»

Algunas mujeres movían las piernas juntas para conseguir el orgasmo a medida que la sensación se intensificaba, después de haberlas mantenido separadas durante la estimulación (y un pequeño número de ellas hizo lo opuesto).

«A medida que mi cuerpo se pone en tensión, voy juntando las piernas con firmeza.»

«Me gusta mantener las piernas muy abiertas cuando empieza la estimulación directa, pero es una tortura para mí seguir con ellas así a medida que las deliciosas vibraciones ascienden.»

«Me tiendo boca arriba, con las piernas separadas al principio; luego, comprimo una contra otra, al acercarse el orgasmo. Me muevo muy poco. Sólo lo suficiente para alcanzar la tensión deseada y relajar mi cuerpo.»

«A veces junto mis piernas fuertemente poco después, sólo para gozar de la última fase del orgasmo.»

Algunas mujeres, también, movían sus piernas, separándolas y juntándolas alternativamente, incrementando quizá la estimulación mediante un «bombeo» de los labios genitales y bulbos internos.

«Prefiero estar tendida, completamente inmóvil; luego, cuando se insinúa el orgasmo, inicio un movimiento rítmico, habitualmente levantando una pierna y después la otra.»

«Cuando estoy acercándome al orgasmo, hago como bombear mis piernas levemente, adelante y atrás, sobre todo por la parte superior. Cada vez que se juntan, siento una chispa de orgasmo; entonces las separo (unos centímetros) para intensificarla todavía más (!), y tras repetir el movimiento diez veces... uf! Es maravilloso!»

La mayoría de las mujeres tenían sólo una posición básica de las piernas, la que les daba más resultado pero unas cuantas encontraban que la posición de las piernas era intercambiable.

«Mantengo las piernas juntas o separadas. Depende del tipo de fantasía que utilice.»

«Pongo mis músculos en tensión habitualmente, y luego, justo antes del orgasmo, empiezo a mover las caderas hacia delante y atrás. Las piernas son la parte de mi cuerpo que está más tensa; las mantengo dobladas, una hacia arriba y la otra hacia un lado, cuando estoy sola. En compañía de alguien, existen otras consideraciones que determinan lo que hago con las piernas En ocasiones, las pongo rectas, rígidas.»

La razón de la importancia de posiciones diferentes de piernas para diferentes mujeres constituye un misterio. ¿Depende la postura de la forma en que primeramente aprendió la mujer a experimentar el orgasmo? ¿O es que la anatomía de nuestros genitales (internos y externos) varía de una mujer a otra lo suficiente para requerir diferentes posiciones, según las personas? No se conocen, simplemente, las respuestas a tales preguntas.

## El orgasmo

¿ES IMPORTANTE EL ORGASMO?

«El orgasmo es algo fantástico! Es como una combinación de agradables sensaciones, más un éxtasis frenético de amor, energía y emoción, todo mezclado.»

«Los orgasmos constituyen una renovación de todos mis sentidos, son un despertar a la vida, algo primaveral, refrescante, centelleante, excitante, un completo alivio del aburrimiento cotidiano.»

«Me hacen increíblemente feliz; todo, en el camino hacia el orgasmo, es celestial. Un orgasmo compensa de todas las irritaciones y ansias de las últimas cuarenta y ocho horas, y si llega un día en que un orgasmo me aburra, pienso que seré capaz de suicidarme.»

«Una maravillosa felicidad, no comparable con ninguna otra.»

«El orgasmo es el placer *esencial*, que las mujeres se niegan frecuentemente así mismas, cosa que nunca hacen los hombres.»

«En el mejor caso, un cataclismo que pone en movimiento los órganos: mis ovarios, el útero, los senos y el cerebro se convierten en un rumoroso, oscuro y batiente mar de las más exquisitas sensaciones»

*«Quien dijo que el orgasmo no era importante para una mujer fue, sin duda, un hombre.»*

¿Son los orgasmos importantes para la mujer?

Aunque la respuesta parece claramente afirmativa, se ha dicho a menudo, y escrito, que las mujeres no *necesitan* orgasmos, por lo menos no igual que los hombres. Se dice que los nuestros no son tan fuertes, y que no son tan agradables como los suyos. Una mujer contestó perfectamente estas afirmaciones cuando dijo: «Quien dijo que el orgasmo no era importante para una mujer, fue, sin duda, un hombre. La buena sexualidad expresa amor, relajación dejarse ir, además de puro placer corporal»

La mayoría de las mujeres estuvieron de acuerdo:

«Solamente los médicos y los sacerdotes dicen a las mujeres que debemos aliviar y complacer a nuestros maridos, y que “dejemos de perseguir quimeras” cuando nos toca el turno a nosotras.»

«La idea de que carece de importancia el hecho de que las mujeres experimenten orgasmos o no constituye una mentira absurda que las mujeres se cuentan a sí mismas.»

«Yo tengo derecho a sentir orgasmos. Si he de masturbarme para tenerlos, entonces mi marido debería también masturbarse para tener los suyos, y eso no quiere decir que se masturbe en mi vagina, es decir, por el coito, ya que él es el único que tiene orgasmo.»

*Las mujeres están ahora bajo una gran presión para que desempeñen su papel teniendo orgasmos, especialmente durante el coito*

Parece estar claro que las mujeres tienen derecho a experimentar el orgasmo durante la relación sexual, como parte del curso natural de las cosas. Sin embargo, al popularizarse ahora la idea de que las mujeres deben disfrutar también con las cosas del sexo, este nuevo «derecho» se ha convertido, a veces, en una opresión. A las mujeres se les hace pensar que deben sentir los orgasmos mas para complacer al hombre que para complacerse a sí mismas.

«Es lo menos que puedo hacer por él, y le hace sentirse “como un hombre”, y como un triunfador»

«Desempeño mi papel, levanto su ego y confianza y amor por mí con un orgasmo. No me *gusta* verme como una comediante, pero me siento enjuiciada, y también yo misma me juzgo, cuando no tengo un orgasmo.»

«Existe una presión que induce a pensar que hay algo psicológicamente incorrecto en una si no tiene un orgasmo.»

«Un orgasmo no es necesario para hacerte “normal”, pero los hombres lo esperan, así que a menudo me fuerzo, especialmente porque a él le gusta observarme. De otro lado, es mejor para él sentir una vagina contraída, pero una mujer puede lograr esto también a voluntad si practica.»

«Sí, siento la necesidad de actuar orgásmicamente, en competencia con otras mujeres de la comunidad. Quisiera no hacerlo. Todo empezó realmente cuando me sentí presionada por mi anterior compañero, porque, de no llegar yo al clímax, quedaba con esto probado que él no era “verdadero hombre”. Sin embargo, yo no soy una “estrella”, ni un circo de dos pistas.»

«Me lo pienso dos veces antes de decir a mis nuevos amigos que no tengo orgasmos, porque entonces hacen de ello una competición para ver si *ellos* sí pueden hacerme llegar. Realmente me disgusta que se espere de mí que llegue, y que casi se me *fuerce* si no lo hago.»

«Se supone que has de ser desinhibida y tener orgasmos, y cuando lo hago, él se muestra confiado y seguro de sí. El orgasmo es importante, pero no tanto como piensa él: ¡mi orgasmo es realmente más importante para mi esposo que para mí!»

«Sí, tengo que tener el orgasmo. De otra manera, no sería una persona como debo, y haría que él se sintiera a disgusto, probablemente, me dejaría. A los hombres les agrada hacer el amor con mujeres que experimentan orgasmos.»

«Yo disfrutaría relacionándome sexualmente sin orgasmo, a veces, de saber que los demás no son tan cerrados en lo tocante al tema, y si las razones fuesen mías. Tal vez la relación sexual resultaría mejor de no haber oído nunca hablar del orgasmo.”

«Temo que mis nuevos amigos piensen de mí que soy rara y no tan *sexy* como otras mujeres, de no sentir el orgasmo... ¡O bien que me juzguen egoísta y agresiva si los experimento!»

«Ojalá no existieran los orgasmos. La relación sexual sería entonces, quizá, divertida.»

*Hay también una presión social, que dice que una mujer que experimenta el orgasmo es más mujer, una «auténtica» mujer*

«No creo que los orgasmos tengan tanta importancia; la literatura ha asignado a las mujeres otra carga. Pero a mí me da vergüenza admitir, a causa del mito, que me siento “bien” por haber tenido un orgasmo, que me agrada ser *una auténtica mujer. Ajjj...!!*»

«Puedo disfrutar de la relación sexual sin el orgasmo, pero, psicológicamente, me siento fracasada, como una mujer que no funciona totalmente bien.»

«La idea de experimentar orgasmos es importante para mí, pero, ciertamente, puedo disfrutar de la relación sexual sin tenerlos. Algo peor que no sentir el orgasmo es la sensación de haber fallado, o de que soy frígida, o poco atractiva. Noto mucha presión por parte de los hombres y del movimiento de liberación con respecto a lo de tener orgasmos o insistir en tener uno. No voy a la relación sexual con el fin de experimentar un orgasmo —supongo que una parte de mi ser se pregunta si lo sentiré “esta vez”—, sino que, generalmente, busco la ternura de quien me acompaña. O porque, simplemente, se me antoja una buena idea en ese momento. O porque quiero poseerlos de alguna forma por unos minutos.»

«Si, los orgasmos son importantes, pero el símbolo del “orgasmo” ha sido exagerado, probablemente, viéndose como algo sinónimo de “sensual”, “ardiente”, “apasionada”, “vital”, etc.»

«Toda esa publicidad sobre el orgasmo me está poniendo nerviosa.»

«Es una gran credencial sentir orgasmos... Me siento ensalzada cuando experimento alguno.»

«El orgasmo abre el camino que me lleva a mi realización completa como mujer»

«Mi esposo me dice que me presento y "actúo" como mujer, así que no me preocupa sentir o no sentir un orgasmo. Sin embargo, he de admitir que el viejo mito de ser "menos que una mujer" me obsesiona un poco.»

«Los orgasmos son importantes, pero no sé si es por ellos mismos o porque creo que debo experimentarlos forzosamente. En raras ocasiones he pensado que *necesitaba* sentir uno.»

«Ahora se da tanta importancia al orgasmo, que una persona se sentiría anormal si no tuviera.»

*Algunas mujeres reaccionaron enérgicamente contra esta presión a que desempeñen su papel*

«De vez en cuando me asalta el deseo de impresionar a alguien con mi "tremenda sexualidad", pero, habitualmente, me siento muy feliz simplemente teniendo muchos orgasmos. Básicamente, soy demasiado egoísta para molestarme en demostrar algo a mis acompañantes.., y, sobre todo, demasiado inteligente para querer hacer algo que pruebe que soy una auténtica mujer.¡Que se vayan a la mierda!»

«Yo quiero experimentar orgasmos para saciar mi ansia de placer, no para que alguien aprecie mi feminidad.»

*De otro lado, al no sentir el orgasmo con un hombre puede producirse una frustración también, porque la mujer terminará, quizá, viéndose como dada de lado y engañada mientras observa el de él*

«Quiero sentir el orgasmo, no ya por sí mismo, sino para evitar la frustración y la ira que siento cuando no los tengo.»

«Cuando veo que mi compañero tiene un orgasmo, pienso que yo también debería disfrutar de uno.»

«Es raro que yo participe en una cópula altruista, sin orgasmo. En este último caso, me siento robada.»

«Siempre me sentí estafada cuando él tenía orgasmo y yo no.»

«Una relación sexual sin orgasmo me hace sentirme como si me hubiera puesto en camino... pero, ¿por qué? (excepto cuando existe una implicación de tipo emocional).»

«Conscientemente, me tienen sin cuidado, pero quizá lamento la ausencia de orgasmos a nivel inconsciente.»

«El orgasmo es para mí importante por dos razones:

1)físicamente, y 2) me siento estafada cuando no experimento ninguno. Pienso muchas veces que mi sexualidad no es importante para ciertos hombres.»

«No experimentar orgasmos *nunca* sería una prueba de que algo anda mal en "nuestra" vida sexual. Él siempre siente uno. ¿Por qué no ha de ocurrirme a mí lo mismo?»

«Si me relaciono sexualmente con el mismo hombre repetidas veces, no siento nunca el orgasmo, me enfado muchísimo y me siento frustrada y cada vez más frígida, y realmente enfriándome con cosas que normalmente me hubieran calentado.»

«Merezco un clímax después de haber hecho lo suficiente para que él goce de uno. Si él tiene un orgasmo, ¿por qué no he de disfrutar yo de otro? No me importa lo que tarde. Le hago frotar mi clítoris hasta que tengo orgasmo.»

«Considero el orgasmo el fin natural de las experiencias sexuales... Cuando beso apasionadamente, necesito y espero continuar hasta el coito y tener orgasmo. Si el hombre parece no advertirlo, o le da igual, o no intenta ayudarme a que yo lo tenga, me pongo *furiosa*.»

«El coito está bien a veces por el calor emocional y físico que se comparten, pero es mejor con orgasmo, y yo interpreto la comprensión de un hombre de mi deseo de tenerlo como una demostración de su sinceridad y afecto.»

«Pese a no experimentar nunca el orgasmo en la cópula, todavía gozo con ésta, pero, en ocasiones, me siento defraudada e irritada cuando él llega al clímax y yo no.»

«Si no tengo orgasmo, cuando el coito ha terminado me deja frustrada e insatisfecha y llena de resentimiento y; a la vez, de un sentimiento de culpa. Cuantos más orgasmos mejor.»

«Estar viendo siempre cómo goza mi acompañante resultaría algo intolerable.»

«Prefiero no tener relación sexual a tenerla mala, que para mí representa la actividad sexual con un inepto, con un cerdo varón chauvinista, que no me permite sentir el orgasmo.»

«Antes de adaptarnos una pauta de estimulación clitórica para llegar al orgasmo y luego al coito, a veces gocé con la actividad sexual mucho sin tener orgasmo. Pero, habitualmente, me sentía muy frustrada, especialmente si estaba a punto de llegar al orgasmo, y al final no llegaba. Por desgracia, era, y soy todavía, una persona demasiado inhibida para masturbarme en una situación semejante.»

«No existe una razón para la relación sexual si yo no siento el orgasmo también. De otro modo, me quedo abatida.»

«Sin el orgasmo, ¿para qué va a desear una mujer tener relación sexual con alguien? Qué asco!»

«La relación sexual sin el orgasmo es deliciosa a veces, pero no el coito en el que él sí tiene orgasmo... me hace sentir disminuida e inadecuada.»

«En ocasiones, me siento obsesionada por la idea de que yo *podía* haber tenido un orgasmo cuando él lo tuvo.»

«Me siento engañada, dolida y furiosa... Mi frustración es tan grande que estoy considerando en serio la idea de divorciarme.»

«Tengo que sentir un orgasmo, o me subo a una pared. Debo retirarme a un sitio privado y masturbarme. Antes de conocer los orgasmos, me encantaba ser excitada, y luego tan sólo ir calentándome naturalmente una vez que el hombre había tenido el suyo. Me dormía ligeramente excitada, pero no inquieta. Ahora no puedo, ni pienso hacerlo.»

«Las raras veces en que la relación sexual era un método de curación, o una forma de relacionarse emocionalmente cuando había necesidad de más calor humano e intimidad, el orgasmo no era preciso. También, antes de descubrir qué había de hacer yo para sentir un orgasmo, todo lo relativo al sexo constituía un servicio íntimo que hacía a mi acompañante. Sin embargo, siempre gozo más cuando tengo orgasmo, y, habitualmente, no es justo que él lo tenga y yo no. ¿No les parece?»

«Si él llega al clímax y yo no, me siento empequeñecida y con ganas de llorar, y hasta pienso en renunciar a la actividad sexual para siempre. Pero, de vez en cuando, me siento satisfecha, cordial y cariñosa.»

«Estoy conforme con que no haya orgasmos, si mi acompañante no se muestra egoísta o se aprovecha de la situación, si es tierno y considerado... Por dentro, no obstante, siento que estoy hasta los cojones.»

«A veces, le digo a mí esposo que no *necesito* experimentar el orgasmo para disfrutar de la relación sexual, pero creo que esto es una idiotez por mi parte.»

«¿Cómo se sentiría un hombre si hiciera el amor y nunca llegara al orgasmo?»

«Tengo que sentir el orgasmo porque la actividad sexual se supone que es un intercambio, Si he de atender a las necesidades físicas suyas, él debe atender a las mías. Además, el orgasmo constituye una gran experiencia. Me gusta hacer que un hombre le comparta conmigo. Creo que los nombres debieran acostumbrarse a proporcionar tal placer a las mujeres. No me gusta que sólo me jodan.»

*En ocasiones, las mujeres vieron en el orgasmo del hombre un sustitutivo del suyo*

«Pienso que tengo mucho que ver en cuanto él siente, y cuando puedo hacerle llegar al clímax es como si a mí me hubiera pasado lo mismo, de manera que no necesito más.»

«A veces, puedo experimentar orgasmos mentales, al ayudar a mi compañero a alcanzar el orgasmo, encontrándolo igual de estimulante.»

«A veces, es más satisfactorio sin el orgasmo, porque así es posible notar el orgasmo de mi compañero de un modo más completo.»

«A veces pienso que estoy de acuerdo en no tener orgasmo durante el coito, pero quizás es que estoy demasiado concentrada en realizar la experiencia sexual, sea lo que sea lo que él desee.»

«Dar es más importante que tomar. Por tanto, de tener que elegir entre el orgasmo de mí acompañante y el mío, prefiero el suyo.»

*Algunas mujeres llegaron a la conclusión de que el orgasmo durante la relación serna! no era importante.*

«Los orgasmos constituyen algo excepcionalmente agradable, y como no he renunciado a la masturbación, supongo que se puede afirmar que son "importantes" para mí. Pero ahí está precisamente la cuestión en otro aspecto... Yo asocio por completo el orgasmo con la masturbación. *Yo no tengo que llegar* y, a menudo, cuando él llega, esto constituye para mí la cumbre de la relación sexual.»

«Para mí, los orgasmos no tienen nada que ver con la relación sexual corriente varón/hembra. Los orgasmos no son necesarios porque puedo proporcionármelos con la masturbación.»

«Puesto que no siento el orgasmo durante el coito, disfruto de éste sin ellos.»

«Creo que han sido supervalorados los orgasmos. Cuando me masturbo persigo el orgasmo, pero en compañía de mi amante me da igual no experimentarlo. Sólo necesito el calor y la proximidad.»

«El orgasmo no es siempre necesario durante el coito. Viene bien, sin embargo, por el calor y la satisfacción, y para hacer saber a alguien que lo aceptas físicamente.»

«Los orgasmos son solamente importantes en el contexto. De querer yo únicamente el orgasmo, me masturbaría. Si alguien quiere darme un orgasmo, y es un acto de amor, afecto y consideración, entonces eso es importante.»

«No hay nada que objetar de no sentir el orgasmo, si una ama a su compañero, siempre que haya entre los dos mucho afecto y un interés mutuo. Si yo amo a mi compañero, logro la satisfacción emocional, incluso sin sentir el orgasmo.»

En cierto modo, estas mujeres *tenían razón*: ver en la actividad sexual una carrera hacia el orgasmo es un punto de vista estrecho y falto de imaginación. Sin embargo, la mayor parte de las mujeres no hablan desde una posición de fuerza en este aspecto. Nosotros no estamos *teniendo* orgasmos (o no podemos tener orgasmos) durante la relación sexual, y *entonces* decimos que no son importantes. Para sacar nuestra sexualidad a la luz, hemos de traer nuestros orgasmos (y la estimulación y las posiciones del cuerpo para sentirlos) de donde se esconden, y sentirnos libres para hacer de ellos una parte natural y cómoda de las relaciones sexuales.

El derecho al orgasmo se ha convertido en una cuestión política para las mujeres. Aunque no hay nada malo en no sentir orgasmos, ni en lo de realzar y compartir el placer experimentado por otra persona, sí se incurre en una equivocación al hacer de eso una norma, con arreglo a lo cual el hombre siempre experimenta el orgasmo y la mujer no. Si nosotras lo hacemos todo fácil y agradable para que los hombres ex-

perimenten un orgasmo, y nosotras pasamos sin él, ¿no estamos sólo haciéndoles un" servicio"? Si *sabemos* cómo tener orgasmo, pero somos incapaces de hacer de esto una parte de la relación sexual con otra persona, entonces no controlamos la *elección* de tener o no tener orgasmo. Carecemos de poder.

¿No corresponde eso precisamente al papel tradicional de la mujer, mirar y cuidar, actuar siempre de comparsa en la vida de los demás? ¿No se descubre ahí el mismo sentido de martirio y autosacrificio que siempre han mostrado las mujeres en otros aspectos de las relaciones personales y familiares? Nosotras somos los seres sensibles y comprensivos, en tanto que los hombres son los expertos físicos y mecánicos «que hacen cosas». En el terreno del sexo, supuestamente, los hombres saben qué debe hacerse: inician y llevan a cabo las principales actividades. Nosotras "respondemos" a ellas. Pero lo que ellos han iniciado, generalmente, ha tenido poco que ver con nuestras necesidades en cuanto al orgasmo. Y lo que es aún peor: el hecho de ser necesariamente pasivas nos niega el sentido de nuestra fuerza y autonomía. Ha llegado el momento de que reclamemos nuestros cuerpos, de que comencemos a utilizarlos *nosotras mismas* para nuestro propio placer.

¿QUÉ SENSACIONES SE EXPERIMENTAN EN LAS ETAPAS HACIA EL ORGASMO?

## La excitación inicial

*¿Qué se siente durante la excitación?*

A juzgar por las entusiastas descripciones de las sensaciones correspondientes a la etapa de la excitación, tales placeres podrían categóricamente rivalizar con los del orgasmo propiamente dicho. *Ninguna* mujer dijo que le disgustaba la excitación inicial; no hubo ni una sola descripción negativa en cuanto a las sensaciones que proporcionaba. Las palabras utilizadas a menudo para describirla fueron, entre otras, «hormigueante», «viva», «cálida», «feliz», sensaciones de querer tocar y ser tocada. La mayoría de ellas notaban las sensaciones en todo el cuerpo; pocas mencionaron los genitales. Y en estas descripciones, la mayoría parecía describir sus experiencias durante la relación sexual con otra persona, utilizando abundantemente términos emocionales.

«Siento (sin tocarlos) mi piel, los senos y las piernas, las manos y el cuello. Es como si mi cuerpo se dilatara, requiriendo un tipo de contacto cálido y friccional.»

«Hay una exquisita tensión, un dolor, un hambre... Y mis senos se ponen en tensión, como si hubieran de ser tocados.»

«Experimento una sensación semejante a un desmayo. Noto sensaciones de cálido cosquilleo, de plenitud, de humedad y energía.»

«La presión de la sangre se eleva... Cada parte de mi cuerpo siente todos y cada uno de los toques que se le hacen... Soy hipersensible. Me siento en el cielo.»

«Una sensación de bienestar. Me siento radiante. Es como un despertar gradual.»

«Es una sensación de ser amada y deseada. Es estimulante.»

«Mi cuerpo se siente equilibrado, vivo, latente, radiante, "en la cumbre".»

«Es una aceleración de todos mis sentidos.»

«Es una sensación de urgencia, un impulso irresistible.»

«La excitación moderada es deliciosa, resultando intoxicante en muchos aspectos; la excitación fuerte es prácticamente dolorosa, pero también *maravillosa* con el orgasmo final.»

«Me siento elevada... Respiro de prisa... También me siento ligera de cabeza, sumida en un mundo de ensueño, los sonidos parecen distantes; el tiempo da la impresión de haberse detenido.»

«En el momento mejor, con mi acompañante, me siento feliz, y, en general, cálida.»

«Es una impresión de ternura y afecto.»

«Es una sensación de felicidad, de hormigueante gozo.»

«Si se prolongara indefinidamente, una se volvería loca.»

«Cálida y a gusto, segura, afectiva.»

«Es un placer ser excitada. Estoy mas sensible y alerta a todo.»

«Algo grande, como en buena salud.»

«Un foco total de atención, mientras el tiempo se inmoviliza, y el cuerpo se mantiene alerta, esperando.»

«La sensibilidad general se incrementa. Descubro en mí una parte de mi ser que habitualmente no advierto.»

«Flotando.»

«Una suprema sensibilidad al tacto... Olas de mariposas en mi estómago.»

«La adoro cuando se convierte en una ardiente fuerza impulsora. Me hago consciente de mi vagina y ésta parece indicar un deseo vehemente.»

«Soy excitada por algunos mediante la proximidad y la ternura. Siento como si toda mi piel quisiera entrar en contacto con toda la de ellos.»

«Es como despertar y el comienzo de la vida»

«Es fantástico: un éxtasis casi insoportable»

«Es como querer notar a alguien tan cerca que no basta el simple tacto.»

«El estado físico de un deseo... Es una sensación en lo más hondo de mi garganta, una profunda emoción y deseo.»

«Es una impresión emocional de bienestar, de afecto, de intimidad.»

«Me siento muy libre y sin inhibiciones con respecto a mi cuerpo, y muy próxima a mi compañero. Necesito frotar mi cuerpo contra el suyo, totalmente, y hallarme, en lo físico, lo más cercana a él posible.»

«Atractiva y deseada.»

«Acelera los pulsos.»

«¡Algo temerario!»

«Soy consciente de todas las partes de mi cuerpo, deseando hacer delicadas caricias —en contacto con mi propia energía cósmica, y la de quien me acompaña—, ya no hay pasado ni futuro.»

«Todo mi cuerpo se siente completamente despierto, *superestimulado*.»

«¡Uf! Todo mi cuerpo está vivo... Lo noto sensible, fantástico, hormigueante, ¡real!»

«Mi cuerpo se torna blando y fluido, mostrándose por completo en sintonía con el universo.»

«Felicidad, energía, estremecimientos, un éxtasis..., flotando en nata batida.»

«Al borde de un terremoto.»

«Cálido, hormigueante, violento. Unas partes concretas del cuerpo quedan enfocadas cuando se tocan, y yo me siento amada, necesitada y digna.»

«Me siento sensual, excitada... y un poco perversa.»

«Estoy sensibilizada por completo.»

«Acalorada. Necesito estar cerca y tocarla.»

«Bella y *viva*.»

«Un cálido y ansioso impulso de mis senos por ser tocados, un deseo de besar.»

«Cálida y húmeda por dentro y por fuera, cargada de electricidad, abierta y lánguida.»

«Una viveza realzada, salud mental, euforia.»

«Yo describiría la excitación como un agradable hormigueo, progresivamente intenso, como el que sentía siempre tras los estremecimientos que nos procurábamos mutuamente en el sexto grado.»

«Una electricidad con descargas, como originada en las estrellas.»

«Es algo confuso. Es sentirme dulcemente consciente de cada una de las partes de mi cuerpo, especialmente de mis genitales, de mis senos y cuello, de mi estómago, boca y oídos. Es también algo bonito, deseable, y *bueno*!»

«Muy emocional, completamente vivo. Mi cuerpo entero, apremiante, busca el de mi compañero. Quiero ser sentida por éste sin limites y me gustaría fundirme con la otra persona y con su cuerpo.»

«Todo mi cuerpo reacciona con una sensación de dolor, alumbrando sentimientos de amor dentro de mí.»

«Una sensibilidad intensificada en todo mi ser, una sensación vagamente ardiente en la zona clitórica, y una especie dé anhelo de que sean tocados mis senos, el estómago, las nalgas y la vagina... ¡Algo grande!»

«Una tremenda excitación que me hace perder el control del cuerpo. Siento deseos y necesidades que no me puedo negar, y podría hacer cosas jamás pensadas en

mi estado normal. Mi cuerpo queda sensibilizado agudamente; los simples toques o caricias en varios puntos me proporcionan un extremado placer.»

«Siento mi vulva sosegada, cálida y *sexy*... Es una rara sensación la que noto en mi piel.»

«*Deleite*. Esta es la única palabra que puedo utilizar para describir la sensación experimentada con alguien que amo.»

«Pierdo el control, hago las cosas impulsivamente... Me siento nerviosa y débil, y al mismo tiempo en tensión y supersensible en todo mi ser. Experimento una agradable sensación que no puedo describir porque supera a todas las que he experimentado»

«*Una sensación de poder, de fuerza*.»

«Es una aceleración de los latidos del corazón, una intensa sensación de intimidad, una ansia de tocar cuerpos.»

«En cierto modo, me da la oportunidad de despertar de la bruma de la existencia diaria.»

«Es como estar fuera de mi cuerpo, fuera de mi mente, sin importarme realmente lo que es importante para mí ser, en la normalidad.»

«A veces me siento excitada en general, sin haber sido tocada... Noto una especie de tensión, una dulce tensión, y hay un ensueño en el deseo de tocar y ser tocada. Por otra parte, la excitación provocada al tocar y ser tocada puede ser más aguda, una especie de punzada en mi vagina; los nervios se erizan bajo mi piel. La excitación *excesiva* es dolorosa.»

«Todo toque produce una deliciosa sensación, y quiero que continúe para siempre.»

«Es una sensación de libertad o de poder, en los genitales y en el vientre. Noto mi cuerpo sin inhibiciones, *fuerte*.»

«Un maravilloso placer, como el del baño y el sol.»

«Los sentidos se ponen alerta, cargándose de energía.»

«Todo mi cuerpo se cubre de un cálido sudor.»

«Es un *anhelo* físico.»

«Un baño de deliciosas sensaciones.»

«*Viva por todas partes*.»

«Sola en el mundo con mi compañero.»

«Vida en suspenso, como una eternidad en un segundo. Una intensa comunicación al beber y saborear el otro cuerpo.»

«Voluptuoso, elegante y sensual.»

«¡Ávida de más!»

«Una rara sensación, otra dimensión de mí misma, liberándome de mis anclas»

«Una sensación de calor creciente, denso, envolvente, dulce.»

«Calor, latidos, sombras. Por todo mi cuerpo una intensidad de sensaciones.»

«Todo mi cuerpo arde.»

*«¿Disfruta de los periodos largos de excitación?¿Le gusta la excitación par sí misma?»*

La excitación es altamente gozosa. Ahora bien, ¿resulta agradable por sí misma, sin el consiguiente orgasmo?

*Muchas mujeres dijeron que un largo periodo de excitación resulta grato*

«Probablemente, no ha habido ninguna experiencia sexual que pueda igualar las vividas en los tiempos del colegio, en el asiento posterior de un coche aparcado, cuando la excitación era un fin en sí.»

«A mí me gustaría que hacer el amor significara mas toques sensuales y una menos directa actividad genital. Mis momentos más excitantes fueron las horas que solía pasar simplemente tocando a mi mejor amiga y ella a mí»

«La excitación es la parte fundamental del sexo. Durante una etapa de intensificada excitación, prefiero no tener orgasmo. (Me corta la excitación)»

«No recuerdo, pues mis experiencias sexuales en los últimos ocho años siempre terminaron en la cama. Pero, en la adolescencia, ponerse caliente era siempre algo simple y agradable.»

«A menudo pienso que prefiero una larga etapa de excitación que el relativamente breve orgasmo. Al cabo de dos o tres horas me siento tan exhausta como si hubiera tenido un orgasmo.»

«Muy a menudo, he gozado mucho besando apasionadamente, decayendo luego mi interés, al complicarse la actividad sexual.»

«Los "preliminares" me gustan más que el coito.»

«Sí, me gusta la excitación, pero he sido condicionada para que *no* me guste, de manera que, en cuanto me siento realmente excitada, lo oriento todo hacia el coito.»

«Puede alcanzarse, y mantenerse, un estado muy intenso; yo lo llamo "suspensión prolongada".»

«Sí, la excitación es más importante que el orgasmo. Fue esta idea la que me sostuvo a través de todas las relaciones sexuales que tuve y que no terminaron en orgasmo.»

«Sí, tiendo tan poco a la genitalidad, que encuentro difícil orientarme en ese sentido con mi amante. Tiendo únicamente a la caricia y a la demostración de afecto antes que a la implicación genital directa. El sexo es la única forma de lograr el suficiente contacto de la piel.»

«El simple y anticuado intercambio mutuo de caricias puede durar horas, por lo que a mi respecta, quedando incluidas en él los toques, los besos y los frotes.»

«Si tuviera que escoger, renunciaría antes a los orgasmos que a tal sensación.»

«Me gusta que esa etapa se prolongue hasta el máximo. Me hace sentir viva y sensible: más que ninguna otra, hace que se esfume la sensación de soledad y aislamiento.»

En otras palabras, a las mujeres realmente les encantaban las sensaciones de excitación y el estar físicamente junto a alguien. A muchas de ellas les gustaría ver esta mezcla imaginativa de actividades ampliada y revalorizada, no siempre necesariamente de una manera mecánica al orgasmo.

*Pero algunas mujeres se quejaron de que los hombres no se prestaban a largos períodos de excitación*

«Me gusta alargar las etapas de excitación hasta que el deseo del orgasmo es irresistible. Por desgracia, muchos hombres son demasiado impacientes para permitirlo.»

«Nunca llego a ese estado con un hombre. Están demasiado tensos.»

«Sí, me gustan los periodos largos de excitación, especialmente si esté claro que no vamos a tener coito. El verano pasado viví uno de los episodios mejores de mi vida intercambiando caricias con un hombre durante varias horas. Pero no he dado con ninguno dispuesto a afrontar tal experiencia en una situación de posible coito. Siempre se abrevia y supongo que todavía no me he atrevido a decir: “Quiero hacer esto, y no pienso hacer nada más”.»

«Me entristece verme obligada a controlar mis acciones y perderme buena parte de eso a causa del condicionamiento de mi compañero, quien necesita que acabemos en la cópula siempre que nos tocamos, prácticamente.»

«Es muy importante para mí un largo periodo de excitación, y, a veces, me siento defraudada cuando mi acompañante se siente demasiado excitado para continuar.»

«En ocasiones, en el intercambio sexual, él llega justo cuando yo estoy empezando a excitarme. No me gusta. Me defrauda.»

«Me agradan los largos periodos de excitación. Este es el motivo de que mi esposo y yo no seamos demasiado compatibles... Le hablo, y se muestra sensible durante cinco minutos entonces va “a lo de siempre”.»

«¿¿Quién tiene tales opciones?? ¡¡Yo, desde luego, no!!»

«Me gusta prolongado, pero yo conozco muy pocos hombres que puedan o estén interesados en prolongarlo.»

*Y el periodo de la excitación ya no es tan divertido cuando el hombre continúa hasta el orgasmo, dejando a la mujer excitada y sin orgasmo*

Muchas mujeres han tenido frecuentemente relación sexual sin orgasmo, y resienten el hecho de que los hombres casi siempre tengan orgasmo. Por consiguiente, pusieron claramente de manifiesto que, aunque el periodo de excitación es grato, ellas esperan llegar al orgasmo también.

«Me gustan las caricias por sí mismas, sin sobrentendidos de que "esto ha de terminar en coito". Ahora, excitarme para que el hombre pueda quedar satisfecho es, por lo que a mi respecta, una agresión sexual.»

«Es agradable ser muy acariciada, pero yo no tolero que un hombre satisfaga su deseo a costa mía sin estar dispuesto a hacer lo necesario para satisfacer el mío.»

«En general, he visto que los hombres son incapaces de aceptar el período de excitación solamente. Piden satisfacción, la *suya*, por supuesto, ¡pero raramente la mía!»

«Viene a ser un gran abandono. Yo me quedo inmóvil y entristecida cuando no tengo orgasmo y él está ahí tranquilo y feliz, y ya sin ningún interés.»

«El sexo para mí, hasta hace poco, ha sido una larga serie de conocimientos por noche, y nunca sentí que tuviera el tiempo suficiente para quedar físicamente satisfecha. Generalmente el nombre se me echaba encima y descargaba, y de pronto ¡todo había terminado! Esto me molestaba mas y más cada vez que ocurría, y ahora nunca *dejo* que ocurra.»

«Si estoy con un hombre y tengo la seguridad de que me proporcionará la satisfacción necesaria en su momento, me gusta prolongar el periodo de excitación. Pero, si abrigo alguna duda, hago lo posible por conseguir "mi" orgasmo antes de que se me esfume tal oportunidad.»

*Otras mujeres señalaron que un largo periodo de excitación sin orgasmo en un momento determinado, es extremadamente frustrante, especialmente cuando esto se convierte en una pauta.*

«Es una gran frustración excitarse *repetidamente* y no llegar al orgasmo. En tal situación, ahora, no me dejo excitar.»

«Puede llegar a ser doloroso física y psicológicamente. Supongo que lamento la estimulación sin orgasmo porque la asocio con los años en que no podía llegar, odiándome a mí misma y a los hombres con quienes estuve.»

«A partir de cierto punto, la relación sexual sin orgasmo, incluso la actividad sexual no genital, prolongadas durante un periodo de meses, me hace perder todo interés.»

«La sensibilidad avivada y las experiencias sensuales son algo grande, sobre todo cuando se comparten. Pero la excitación genital sin orgasmo es frustrante.»

«Cuanto más tiempo, mejor, hasta cierto punto. Me siento como si me moviera a diferentes niveles, pero luego esto debe terminar.»

«Cuando la perspectiva del orgasmo es dudosa, experimento sentimientos conflictivos con respecto a la excitación. Esta resulta agradable por sí misma, pero, tras alcanzar determinadas cotas, me quedo en tensión, irritada, desilusionada y... muy deprimida. En último término, tengo que llegar y saber que lo disfrutaré.»

*No hubieron sensaciones confusas con respecto a lo que se sentía cuando, estando al borde del orgasmo, el estímulo que había estado a punto de provocarlo se cambiaba o retiraba: era terrible.*

En el Cuestionario III se preguntaba: «Cuando está usted a punto de experimentar el orgasmo y éste no llega por la retirada de la estimulación o cualquier otra razón similar, ¿se siente frustrada?»

«Si mi esposo siente el orgasmo antes de que yo tenga la oportunidad de hacerlo, me deja agitada, con el estómago revuelto y resentida y enfadada.»

«Los hombres frecuentemente tienen el orgasmo, se dan la vuelta y se duermen, dejándome a mí en un estado de alta excitación, pero sin orgasmo. Esto es mentalmente enfurecedor y me produce un terrible efecto psicológico. Pueden estar entrenados para satisfacerme, pero la mayoría de los hombres parece suponer que las mujeres no necesitan el orgasmo igual que los hombres.»

«Al principio, pienso, oh, no importa, estuvo bastante bien mientras duró. Y entonces pienso, ¡no! ¿por qué tengo que amoldarme?»

«Frustrada e irritada, y potencialmente violenta. Habitualmente, ocurre cuando mi esposo decide que su método de estimularme no marcha con suficiente rapidez, y entonces lo cambia por otro... sin preguntar antes.»

«Me siento frustrada, enojada, engañada. A menudo, él llega al clímax demasiado rápidamente. Pienso frecuentemente que mi esposo solamente se preocupa de su orgasmo, que cree que yo no necesito sentir el mío.»

«Sí, me siento muy frustrada y triste, y a veces lloro.»

«¡Maldita sea! Sí... Me siento triste y defraudada, y pienso que algo no marcha bien en mí.»

«Sí, me siento furiosa e insisto en que mi compañero continúe. No existe una frustración mayor. A veces, creo que sería capaz de llegar al crimen.»

«Me siento frustrada y desilusionada, y, en ocasiones, físicamente enferma, y dolida, así como rechazada desde el punto de vista emocional. Sin embargo, normalmente, controlo mis emociones intentando razonar, conmigo misma.»

«Si la estimulación ha sido suficientemente prolongada e intensa, siento molestias en los genitales y en la parte inferior de las piernas. Luego, me siento incomoda durante horas.»

«Eso sucedió repetidas veces durante los primeros meses de mi matrimonio, antes de que me desentendiera por completo de ello como método para sobrevivir. Ahora estoy resignada, pensando qué es lo que ocurre con los hombres, y no espero

el clímax. Por tanto, no está mal. No llego al "justo a punto de" hace ya mucho tiempo.»

«No tener orgasmo es peor que la abstinencia total. Me hace sentir deprimida y desanimada. Yo renunciaría para siempre a un hombre incapaz de proporcionarme el orgasmo.»

«No tener orgasmo a veces no me importa demasiado cuando me he hecho a la idea. De otro modo, no sentirlo es desastroso, algo que disgusta mucho, deprimente.»

«Siento una gran frustración cuando no experimento el orgasmo, lo cual destruye cualquier otro placer para mí. Especialmente si estoy muy excitada y a pesar de ello no tengo orgasmo, a menudo lloro, como forma alternativa de alivio.»

«No tener orgasmo es algo que *duele*.»

«Al principio de mis experiencias sexuales no me importaba, pero transcurrido algún tiempo, tras unos cuantos encuentros con individuos que sólo se ocupaban de procurarse sus orgasmos, o eran tan ignorantes como para creer que todas las mujeres llegaban al clímax con la simple visión de su pene, me sentí disgustada, y ahora hace que sienta una gran frustración. Odio al hombre y no quiero volver a saber de él.»

«Sí, frustrada, irritada, atemorizada, insegura y humillada.»

«La frustración aparece en forma de calambres abdominales, no sé si en el útero, en los ovarios o en qué otro sitio, pero por ahí, y ello implica sensaciones de resentimiento, irritabilidad, nerviosismo, depresión, pesimismo, falta de confianza y carencia de energía para realizar cualquier cosa.»

«Me siento algo frustrada, principalmente inadecuada, profundamente disgustada conmigo misma por ser demasiado lenta o incompetente, quizá.»

«Es como si alguien intentara matarme, es como si Dios me odiara no dejándome que goce.»

## El orgasmo

De repente, tras el periodo de excitación, que puede variar muy considerablemente en tiempo, desde un minuto aproximadamente hasta horas, con una estimulación adecuada, surge una intensa sensación conocida por orgasmo, clímax, «llegada». ¿Cómo es ese momento que precede *inmediatamente* a las contracciones?

«Hay unas cuantas débiles chispas al llegar al orgasmo, y entonces comprendo de pronto que se va a prender fuego, y concentro todas mis energías, físicas y mentales, en la meta de alcanzar rápidamente el clímax, que se presenta como la paralización por un momento del tiempo, como una cálida acometida, como si al tiempo que se me corta la respiración, mi cuerpo y mis nervios se bañaran en Placer... Me es-

fuerzo por hacer que dure el último momento y sufro una desilusión cuando no lo consigo.»

«Siento, poco antes, un tremendo incremento de la tensión y una deliciosa sensación que no sé describir. Luego, el orgasmo es como la excitación y la estimulación que he estado sintiendo, aumentadas durante *un instante*, cien veces.»

«Empieza profundo, en alguna parte de las "entrañas", y se hace más grande, más fuerte, mejor y más bello, hasta soy sólo cuatro pulgadas cuadradas de zona de ingle, en éxtasis.»

«La sensación física es bellamente atroz. Empieza en el clítoris y también penetra en toda mi zona vaginal.»

«Es la cumbre del casi, casi, CASI, CASIII... Sólo puedo describirlo diciendo que es como montar en el *Tilt-a-Whirl*[*].»

«Inmediatamente antes del orgasmo, la zona de los alrededores de mi clítoris parece cobrar vida de repente. No acierto a pensar en otra descripción mejor. Es como si centelleara, produciendo fuertes y móviles sensaciones por el contorno. Es como un punto de intensa luz. Surge algo semejante a un *blip* de pantalla de radar, y eso es el orgasmo.»

«Noto en mi vagina un placer casi frenético, mezcla de comezón y dolor, y también en la zona clitórica, que parece casi insaciable, y es también extremadamente cálido, y pierdo el control de todo... Luego se produce una explosión de increíble calor y alivio con respecto a la comezón y el dolor precedentes. Realmente resulta indescriptible y lo que acabo de anotar no lo explica en absoluto. ¡PALABRAS!»

«No puedo contestar a esta pregunta. El encanto de un orgasmo radica en que, cuando llega, todo se concentra en él, hasta que una sensación de intenso alivio invade todo el cuerpo y la mente Luego, cuando ha terminado, es imposible describirlo con precisión o captar algún residuo de la sensación. Si se repite parece fresco y nuevo otra vez, pero, en el momento en que termina, se manifiesta tan difícil de definir como siempre: una parece sentirse atacada de *amnesia* cuando intenta explicarlo.»

Quizá sea algo más fácil de verbalizar exactamente dónde se siente esa sensación orgásmica, ese ímpetu, si bien las percepciones tan subjetivas como éstas resultan notoriamente engañosas.

«Poco antes del orgasmo siento en el clítoris una quemazón, un hormigueo, una vibración, hasta que hay un repentino derramamiento orgásmico de calor y quemazón en la vagina también, a lo que siguen de pronto mis contracciones, el choque de las paredes entre sí»

«Todo comienza con una gran presión y tensión en el clítoris, como si éste fuera a explotar. Entonces se apodera de mi pelvis y vagina.»

[*] La denominada «Ola» de los parques de atracciones. (N. Del T.)

«Empieza en el clítoris y envuelve a la vagina como un arco.»

«Va extendiéndose a partir de la región clitórica, descendiendo a las profundidades de la vagina, haciéndome desear la penetración.»

«Comienza con una palpitación increíble en mi clítoris, una palpitación que luego progresa en sentido ascendente, afectando a mi vagina, a mi vientre y, finalmente, a la cabeza.»

«Durante la masturbación o el *cunnilingus* hay una fuerte sensación del clítoris que se expande, que lo llena todo, haciéndose insoportablemente grata, después de lo cual, hacia el momento del orgasmo, se produce alguna desviación hacia la zona vaginal, y luego fuertes contracciones de la vagina, acompañadas de un temblor, de un desmayo. Esto es lo que me pasa a mí»

«El orgasmo empieza como una presión desde dentro y una hormigueante tensión cerca del clítoris, que se extiende a la vagina por dentro de mi abdomen. Hay una tensión extendida en general hasta que sobreviene el orgasmo.»

En otras palabras: la estimulación (directa o indirecta) de la zona clitórica es necesaria para tener un orgasmo, pero este en sí se siente en una zona indiferenciable situada en torno al clítoris y la vagina, incluyendo a menudo la parte superior de ésta. De un modo similar, los hombres necesitan ser estimulados en el extremo del pene para sentir el orgasmo, pero notan éste en el interior de sus cuerpos.

*Algunas mujeres describieron la sensación en la vagina en ese momento*

«Lo siento en las profundidades de la vagina. Se apodera de mí una apremiante ansia de ser penetrada, la cual, si es satisfecha antes de haberse iniciado el clímax, hace el orgasmo virtualmente imposible.»

«Es como un balón que tuviera en el abdomen, que fuera hinchándose, para explotar finalmente a través de todo mi cuerpo.»

«Lo siento en la base de la vagina... Es una sensación de ardor, de hormigueo, sintiendo deseos de saltar y gritar»

«Hay una dolorosa sensación de quemazón en mi vagina, y la impresión de que ésta se extenderá por todo mi cuerpo.»

«Siento una cálida sensación de ardor, en la parte superior de la abertura de la vagina.»

«Todo llega como una sensación de abertura en la boca del útero.»

«Es una intensa sensación de palpitación. Cuanto mas fuerte es el orgasmo, más hacia “arriba” o “detrás” se nota, es decir, desde el clítoris hacia atrás o arriba hacia el útero.»

*¿Qué aspecto tiene el cuerpo durante el orgasmo?*

En los libros con ilustraciones y los ejemplos pornográficos de la pasión orgásmica femenina a menudo muestran a la mujer torciéndose y arqueándose como caballos salvajes durante el orgasmo. Esto corresponde más a una descripción de apasionada excitación que al comportamiento de la mujer en el orgasmo. Durante éste, las mujeres (y los hombres) se ponen rígidas, tensas, y para la mayoría de ellas eso significa quedarse, estiradas e inmóviles. (Cuando continúa el movimiento, el mismo es más bien espástico.)[*] Las mujeres que siguen masturbándose son las mismas que se masturbaban moviendo sus cuerpos por entero y no solamente las manos.

«Me pongo rígida con un largo y fuerte rechinar de dientes que parece vencer mi orgasmo, extrayendo de él toda clase de maravillosas sensaciones.»

«Durante el orgasmo, todos los músculos (todos los que puedo advertir) se ponen tensos por completo. A veces, mi estómago se me revuelve y me convulsiono con fuertes palpitaciones. Siento estremecimientos y espasmódicas sacudidas cuando los músculos de mi vagina se contraen.»

«Poco antes del orgasmo, todo mi cuerpo queda como agarrotado, poniéndose rígido, con una especie de intenso temblor. Esto termina en el instante en que siento subir por todo el cuerpo una oleada de calor.»

«Es como una especie de epilepsia... Las venas de mi cuello cobran relieve, mi cara se pone roja; estoy rígida y casi inmóvil, pero el movimiento que tiene lugar es espástico. Suena terrible, ¡pero es una sensación extraordinaria!»

«Siempre noto como un cálido relámpago inmediatamente antes del orgasmo. Mi cuerpo se halla en tensión, regularmente rígido. Suelo tener las piernas separadas, aunque no siempre. Ignoro cuál es mi expresión facial.»

«Mis acciones son de carácter espasmódico. Mi cuerpo se pone rígido y, con frecuencia, sufre sacudidas y vibra a causa de la tensión»

«Abro la boca, respiro agitadamente, me aferro a él con fuerza, y entonces me derrito, durante lo cual hay una pulsación rítmica en la vagina.»

«Respiro cada vez más agitadamente, abro la boca, hago frenéticos movimientos pélvicos, mi cara se distorsiona, me pongo rígida y después me relajo dramáticamente.»

«Me pongo roja; mis músculos vaginales se contraen y aflojan repetidamente. Gimo, y ya en la acmé, mi cuerpo se contrae, hasta el punto de quedarme paralizada, generalmente digo algo así como “¡No te pares!”»

«Estoy tensa, con las piernas estiradas, la espalda arqueada y el cuerpo en convulsiones. Me imagino que la expresión de mi cara es como de dolor.»

[*] Kinsey ha señalado la semejanza entre los movimientos epilépticos y los que se observan durante el orgasmo y despues de éste.

«Tengo una erupción sexual. Normalmente, tengo las piernas abiertas hasta el máximo, ceñidas al cuerpo del hombre, y mi pelvis está muy inclinada. Me muevo incontrolablemente, ascendiendo y descendiendo contra el pubis del hombre.»

«Me muevo algo, especialmente las caderas, pero no me retuerzo ni me contorsiono. Pienso que mi cara debe de quedar bastante inexpresiva. Lo que me sucede tiene lugar esencialmente dentro de mí. Me han dicho que doy pocas indicaciones de lo que está ocurriendo.»

Esta fijeza en el orgasmo, en cuanto a las mujeres que no mueven sus cuerpos contra el punto de estimulación, puede ser erróneamente interpretada por sus acompañantes como falta de interés*.

*«¿Se da cuenta su compañero de que está usted teniendo un orgasmo cuando éste llega?»*

| | |
|---|---|
| 45 | generalmente |
| 226 | mi compañero habitual, si; los otros, casi nunca |
| 51 | sí, porque se lo digo |
| 50 | sí, si el compañero tiene experiencia |
| 40 | no |
| 9 | «creo que sí» |
| 13 | «no lo sé» |
| 42 | sí, porque grito y profiero gemidos y suspiros |
| 3 | «espero que sí» |
| 479 | |

*Algunas mujeres mostraron signos físicos*

«Sí. Yo vibro y sufro espasmos y, probablemente, gimo. ¡Espero que él lo note!»

«Sí, probablemente. Mi zona pelviana empieza a oscilar y mis muslos comienzan a juntarse realmente con fuerza. Puesto que él se encuentra entre mis piernas, pronto se da cuenta de que estoy llegando. También experimento estremecimientos durante unos cinco minutos después del orgasmo.»

«Habitualmente, él lo advierte, a menos que se encuentre en pleno orgasmo también. Yo gimo y me quejo y pierdo el control de mi pelvis. Me aferré con las manos a las nalgas de mi compañero, al que guío en sus movimientos sino está ya haciendo lo que quiero.»

* Muchos investigadores de los primates parecen haber sido desorientados por esta misma inmovilidad, ya que frecuentemente no saben con exactitud si los primates hembra en observación han tenido orgasmo o no.

«Sí, muestro los mismos indicios que cuando finjo: una respiración acelerada y contracciones interiores, voluntarias o no.»

«En el coito, él puede sentir las contracciones pero clitóricamente, he de decírselo justo antes.»

*Pero la mayoría de las mujeres no mostraban indicios, es decir; las míticas señales del retorcimiento, del arqueo del cuerpo, etc.*

«Esta es una de mis dificultades. Tengo tendencia a volverme de repente pasiva poco antes del orgasmo, y esto me molesta. Desearía saber si hay mujeres que se portan igual que yo. Siento como si estuviese esperando algo. La inmovilidad me molesta. ¿Por qué no puedo aceptarla? »

«Hasta los treinta y tantos años de edad, yo no sabía si estaba o no estaba experimentando un orgasmo, puesto que el tipo de orgasmo que *yo pensaba* que debía tener no era lo que *mi compañero pensaba* que yo debía tener. Y hasta el presente no he dado con ningún hombre que sepa *cuando* o *cómo* tiene una mujer un orgasmo. Todos piensan que viene a ser lo mismo que a ellos les ocurre, con la acometida, la eyaculación, etc. Y, desde luego, un solo orgasmo.»

«Antes del orgasmo, estoy completamente inmóvil; casi no respiro, durante un rato, mientras él me estimula. Esta falta de movimiento y respuesta los desalienta.»

«Muchos de mis compañeros piensan que soy extraña porque estoy muy quieta y conservo la cabeza cuando experimento un orgasmo. Se figuran que no lo siento porque no jadeo, ni grito, ni les araño.»

«Antes solía desviarme de mi camino para ofrecer todos los míticos indicios "hollywoodenses" del orgasmo femenino, pero ahora ofrezco solamente algunos signos y sonidos en tono bajo.»

«Desearía poder mostrarle algo más, pero estoy tan fuera de mí durante el orgasmo que no hablo, y casi no me muevo.»

«Las mujeres siempre pueden; los hombres, nunca. Ellos no saben cómo es una auténtica mujer, una mujer de carne y hueso... Todo lo que conocen es su propia imagen de nosotras»

«No. A veces, cuando profiero gemidos sufro temblores, ellos creen que siento el orgasmo. Pero no hay nada de eso. Cuando de veras llego al clímax, me quedo rígida, estirada, como una epiléptica»

«Me quedo sorprendida cuando no se dan cuenta. A veces se equivocan, al verme muy excitada, pensando que he llegado al clímax.»

«Ellos creen en mi orgasmo sólo cuando lo finjo.»

«No me muevo convulsivamente, como hacen las mujeres de los libros. No sé si alguna procede en realidad así. Supongo que yo tan sólo me sujeto fuerte a él. En

ocasiones, me he sentido molesta al enfrentarme con un hombre que no es capaz de decir si yo he llegado al clímax o no.»

«A veces... Pero no creo que mis respuestas cuando estoy muy excitada sean demasiado diferentes de cuando llego. Mi cuerpo se relaja por entero solamente después de haber experimentado varios orgasmos.»

«Supongo que no, puesto que, normalmente, me lo pregunta. Pero es inconfundible... Yo paso a un *rigor mortis* simulado.»

«No siempre es posible ver, de una manera evidente, cuándo la mujer experimenta un orgasmo. Supongo que en mí el detalle revelador principal es el hecho de que mi cuerpo cese de moverse.»

«Mi compañero cree que siento el orgasmo cuando muestro determinados indicios como el de la respiración acelerada y los movimientos corporales. Nunca tengo orgasmos... Nunca.»

«Cuando me masturbo, me asombro siempre al pensar en cómo me las he arreglado para engañar a tantos hombres en el pasado sobre si he tenido orgasmo o no. Después de todo, se producen en mí intensos espasmos vaginales e involuntarias convulsiones pélvicas.»

*«¿Se siente usted ligeramente avergonzada de tener orgasmos con su compañero? ¿Sólo con los nuevos, o siempre?»*

Algunas mujeres se mueven mucho en el orgasmo, en tanto que otras no se mueven en absoluto; todo depende de cómo se realiza la estimulación. Pero incluso las mujeres que se mueven, normalmente lo hacen de una forma espástica, rígida, con todo el cuerpo tenso, estirado. Las mujeres, conscientes de ello, piensan, preocupadas, que pueden parecer raras y carentes de atractivo a sus acompañantes, y tal temor ha inhibido a algunas mujeres de tener orgasmo.

*Aunque la mayoría no se sentían avergonzadas con sus acompañantes regulares, unas cuantas confesaron tales sensaciones*

«Sí. En consecuencia, soy muy poco comunicativa en cuanto a hacer saber cuándo he sentido el orgasmo.»

«Pues sí... A veces, esa sensación parece fuera de lugar, irresistible.»

«Sí, pero ello contribuye a hacerme recordar que él gozará con las contracciones que puedan producirse en mi vagina. Sin embargo todavía temo convertirme en un simple animal y que se lo eche a perder todo.»

«Sí. El hecho de que él me observe mientras yo pierdo el control se me antoja poco digno, embarazoso. También me siento turbada cuando mi acompañante se halla en ese estado.»

«No he sentido el orgasmo con un acompañante todavía porque temo que lo encuentren ofensivo. Pienso que otra persona se enfriaría por completo al verme de esa forma.»

«Sí, porque necesito retenerlo, abrirme a él, gritar pidiendo más, y hacer ruidos que parecen casi de desesperación. Pienso que todo esto es demasiado fuerte, y temo tener un aspecto animal»

«Sí, me siento inhibida porque no me agrada el aspecto de mi cara y mi cuerpo cuando experimento eso.»

«Sí, pero ello es debido, quizás, a que nos han enseñado que los movimientos convulsivos y la pérdida de control carecen de todo atractivo. En tanto que teóricamente, tal vez, si lo son.»

«Sí, me da reparo incluso si se trata de expresar mi agrado por lo que mi acompañante pueda hacer por mí. Y, especialmente, no me atrevo a especificar la *cantidad* de estímulo que necesito para sentir el orgasmo.»

«Sí, con los nuevos. Estoy preocupada porque no tengo la sensación de que, realmente, deseen satisfacerme.. Y quizá tardo más que las otras mujeres.»

«Temo que los nuevos piensen que soy rara y de menor atractivo sexual que otras mujeres si no siento un orgasmo, o bien que soy egoísta, o agresiva, si lo tengo.»

«Sí, soy especialmente tímida con los nuevos porque me da vergüenza no experimentar orgasmos durante la cópula.»

«Si, me muestro reservada con los nuevos porque temo que piensen que soy demasiado sexual si llego a sentir un fuerte orgasmo.»

«Con un acompañante nuevo me muestro cautelosa porque tengo que explicarle el asunto de la masturbación (estimulación clitórica). En cuanto al orgasmo en sí, no abrigo temores. La cosa es tan condenadamente fuerte que no puede dejar de realzar su ego en ocho kilómetros a la redonda.»

«Con los nuevos, especialmente. Apago todas las luces, pero todavía no me parece que la habitación está lo bastante a oscuras.»

«Bueno, con los nuevos tiendo a mostrarme más quieta. Pero he de decir que me siento orgullosa de llegar con alguien al clímax... "Ya está. Ha sido un logro mío. He sacado de esto lo que deseaba".»

«No. Eso me solía ocurrir antes. Luego me dije: ¡Al diablo con ello!" No estoy dispuesta a ser un producto de la sociedad, incapaz incluso de disfrutar de mi cuerpo.»

## Contracciones

La sensación intensa del orgasmo dura solamente un segundo, y es seguida por contracciones. La acmé es tan breve que muchas mujeres no separaron los dos conceptos.

*«¿Cómo son las contracciones?»*[*]

«Siento un espasmo que comienza dentro de mi aparato genital (una pulsación regular), extendiéndose hacia las piernas y por todo mi cuerpo.»

«Experimento una intensa sensación en mi vagina y el clítoris (orgasmo), y luego fuertes pulsaciones casi dolorosas.»

«Mi clítoris vibra a una velocidad increíble, y los músculos de mi vagina así como la parte posterior se contraen fuertemente; siento como si la cabeza se me descargara, los dedos de mis pies se doblan, mi abdomen se hace fuerte.., y todo mi cuerpo late al tiempo que el clítoris y la vagina.»

«Siento blancas líneas vibrantes de intenso placer con un delicioso latido en mi zona vaginal.»

«Unas ondas musculares en mi vagina laten, pican, están vivas.»

«El orgasmo se produce en mí como un intenso cosquilleo en la porción frontal de la vagina, acompañado de un repentino alivio en latidos ondulantes dentro de aquélla.»

«Siento unos involuntarios y extremadamente agradables espasmos en las zonas clitórica vaginal y anal. A veces, el espasmo afecta a todo mi cuerpo. Siento el placer básicamente en mi región genital, pero con una reacción del cuerpo en su totalidad.»

«Experimento una serie de profundas contracciones en la vagina, con las inmediatas reacciones de sudor, hiperventilación y *alivio*.»

«Siento contracciones vaginales en el momento del clímax, y, en un fuerte orgasmo, contracciones uterinas también. (A veces, todo mi cuerpo se sacude, pero no estoy segura de hasta qué punto eso es involuntario.)»

«La sensación del orgasmo es para mí una fantástica excitación del clítoris y una explosión general que se propaga por todo el cuerpo. Hay unas contracciones definidas del útero y la vagina, que han sido notadas por mi con más fuerza en una etapa avanzada del embarazo.»

---

[*] Es interesante señalar que *«ninguna parte de la vagina en sí produce las contracciones orgásmicas»*. Las contracciones musculares que originen la real sensación del orgasmo son producidas por los músculos extravaginales al contraerse, no contra la pared vaginal directamente, sino contra las cámaras venosas circunvaginales. La pared inferior vaginal es impulsada pasivamente hacia dentro y hacia fuera por dichas contracciones.[1]

«Siento que los músculos de la vagina se abren y cierran en un temblor, unas veces enérgicamente y otras con suavidad. En unas pocas ocasiones, esto ha sido tan intenso que he sentido breves calambres en el útero.»

Aunque una postura *ligeramente* arqueada puede ser natural durante la excitación, y en los instantes inmediatamente anteriores al orgasmo, y ya en éste, en el curso de las contracciones las caderas tienden a adelantarse un poco, al igual que la cabeza, doblándose el cuerpo sobre sí mismo.

«Arqueo el cuerpo antes del orgasmo; luego, durante las contracciones, mis caderas se elevan y la espalda invierte la posición. Es como si me doblara hacia delante... Es casi una postura fetal.»

«Durante las contracciones orgásmicas, me inclino en una convulsión hacia el estómago, como si doblara.»

Este doblamiento hacia dentro toma a veces la forma de espasmos por todo el cuerpo, reflejando los espasmos uterinos que, con frecuencia, acompañan al orgasmo. «Durante el periodo de excitación, todos los músculos de mi cuerpo se ponen en tensión, y mis miembros pueden producir sacudidas. Luego, el alivio se traduce en unos cuatro espasmos vaginales, durante los cuales la parte superior de mi cuerpo sufre una ligera sacudida hacia delante, en unas ocasiones de forma simultánea, y en otras después.»

*¿Cómo describieron las mujeres todo el proceso del orgasmo, desde el periodo de la excitación hasta las contracciones?*

Finalmente, para resumir y obtener una imagen total sobre la sensación orgásmica en las mujeres, siguen a continuación algunas descripciones completas de orgasmo por parte de algunas mujeres muy expresivas.

«En cierto momento, sé que camino en esa dirección, pero es difícil expresarlo en palabras. Físicamente, mi respiración es mas acelerada, mi cuerpo se estira y se pone en tensión, para hacer que mi clítoris se abra y sea vulnerable hasta el máximo. Mi zona clitórica y vaginal se calienta por completo, y yo parezco entrar en un ritmo pélvico sobre el que no ejerzo ningún control consciente; cada contacto con mi clítoris en este punto es un orgasmo en miniatura, que se va haciendo progresivamente más frecuente, ¡hasta convertirse en tremendo espasmo muscular!»

«Para empezar hay un calor y placer crecientes, que se concentran en mi clítoris y genitales. Luego, noto un penetrante placer localizado, una sensación de inevitabilidad que va aumentando, como una explosión ascendente de penetrante placer, que comienza en el clítoris, irradiando toda la ingle. Sólo dura un minuto... A continuación, noto algunos temblores, unos estremecimientos progresivamente más dé-

biles, un cierto calor residual. Estoy casi sin aliento, entonces, y persiste parte del placer penetrante de los instantes precedentes. Entonces descanso.»

«Primero, siento una especie de hormigueo en varias partes del cuerpo y las noto extrañas. Luego, en diferentes momentos, surge la sensación de un orgasmo pero sólo por una fracción de segundo. Seguidamente todo eso se hace más y mas frecuente, hasta que el orgasmo llega como en oleadas. En ese momento todo lo demás no existe para mí. El orgasmo se centra en mi clítoris, produciendo unas ondas en dirección a la vagina, y termina tras un periodo de tiempo intenso pero breve, muy lentamente, emitiendo de nuevo las sensaciones de fracción de segundo durante unos minutos, haciéndose más y más infrecuentes y menos intensas.»

«El orgasmo es, primeramente, una sensación de calor por todo mi ser. En efecto, mi disposición general de ánimo y la atmósfera que me envuelve antes de que empiece la actividad sexual influyen grandemente en la aparición de ese calor o sensación de excitación. Luego, surge la tensión en las piernas (en los muslos, principalmente), en mí abdomen, y, desde luego, en los senos y órganos genitales. Siento una comezón muy fuerte en el clítoris. Me noto muy fuerte inmediatamente antes del orgasmo, y mis entrañas parecen estar llenas de vida, parecen muy poderosas. la humedad, el calor, y la fuerza son muy satisfactorios. A veces, siento una violenta excitación en las nalgas y la pelvis, y me muevo mucho; en otras ocasiones me siento con deseos de oprimir mi pelvis y las piernas fuertemente contra algo. El orgasmo en sí me hace pensar en la rotura de la compuerta de un dique. Noto contracciones dentro de mí y una sensación muy líquida. Lo mejor son las continuas oleadas de excitación y alivio durante los múltiples orgasmos.»

«El orgasmo constituye el placer físico más grande, con mucho, que cualquier otro que se dé en la vida. El momento de mayor placer es el que *precede* a la primera contracción. Al principio, la tensión sexual se localiza en los genitales, pero, al empezar el orgasmo, el placer se extiende por toda la parte central del cuerpo, descendiendo a las piernas. Luego, al iniciarse las contracciones, éstas se sienten como lo que son; contracciones del útero y de la cervix y quizá los músculos circulares situados en torno al extremo de la cervix que da a la vagina.»

«Yo no experimento orgasmos como los que se describen en los libros. (Nada de "disparos ascendentes", de una total relajación, etc.) Los míos se inician con un difuso "bienestar", fuertemente genital, pero generalizado en mi cuerpo. Esta sensación va centrándose más y más genitalmente, y puedo predecir la calidad del clímax si está demasiado centrado, no es un orgasmo tan bueno. Los mejores parecen afectar a todo mi cuerpo. Esta calidad del orgasmo varía: va desde ser casi una frustración (el clímax aparece antes de haberse dado fin a la excitación) hasta el total alivio: unas oleadas de alivio que corren por todo el cuerpo.»

«Mis pensamientos tienden a centrarse en mí misma: me muevo y adopto posturas convenientes, para poder sentir la mayor estimulación. Noto una latente sensibilidad en la zona de mi vagina. Siento alguna ansiedad por si puedo llegar al clí-

max o no, y mi atención se centra completamente en el acto sexual, con el deseo de no "quedarme en la estacada". Después hay una actividad muscular convulsiva, que se queda en cadencia rítmica, como en oleadas y que dura de cuatro a cinco segundos. Después, generalmente, siento una profunda relajación muscular y, con frecuencia, siento una gran ternura hacia mi compañero.»

«Primeramente, la tensión, en mi cuerpo, y en la cabeza, va aumentando; mi corazón late; luego me estrecho contra mi amante, y hay uno o dos segundos de absoluta inmovilidad, conteniendo el aliento. Entonces, sé que el orgasmo aparecerá en uno o dos segundos. Después, vienen las oleadas y me agito violentamente adelante y atrás contra el cuerpo de mi compañero, y con todas mis fuerzas. Eso ocurre en todo mi cuerpo, pero, especialmente, en mi abdomen y vientre. Finalmente, me siento invadida de calor y de amor, y felicidad absoluta.»

«Siento que todo comienza con una intensa presión en el clítoris, igual que si este órgano fuese a explotar. Luego, aquélla afecta a mi vagina y a la pelvis. Me siento acalorada, habitualmente sudorosa, me zumba la cabeza, todo queda bloqueado para mí, excepto la excitación... Es como si una fuera un clítoris grande y duro.»

«Antes de que todo comience, siento una especie de vibrantes pulsaciones en mi clítoris y una contenida tensión en la vagina. Luego, la tensión explota y siento que la vagina se contrae, que mi corazón late con fuerza, que gimo, que digo: "Oh, oh ohohoh." Hay una sensación de intenso placer cuando empieza, y luego un desencanto. Seguidamente, mi esposo vuelve a ser una persona de nuevo, mi atención se concentra en él, y percibo nuestra proximidad.»

«Un orgasmo viene a ser una poderosa fuerza que se origina en la zona media o profunda de la vagina, y que es un alivio de la tensión sufrida. Noto una sensación de oleadas o contracciones en la ingle, y enrosco mi cuerpo, normalmente moviéndome en direcciones distintas, como a empujones, de acuerdo con las contracciones. Hacia el final me siento feliz y relajada, y en lugar de estrechar el brazo de mi amante o la sábana, me quedo allí tendida. Hacia el final o después, mi vagina se contrae, por lo general y de una manera agradable, entre una y seis veces. A menudo, durante mis orgasmos, me siento muy consciente. De ser interrumpida, lo más probable es que no se produjese el que se hallara en curso.»

## Tras el orgasmo

*¿Qué sienten las mujeres después del orgasmo? ¿Se sienten «satisfechas» y «colmadas»? ¿Dispuestas para entregarse al sueño?¿Relajadas?*

En el campo de la investigación sexual se acepta ahora generalmente que las mujeres pueden experimentar muchos orgasmos en un breve periodo de tiempo, y que el orgasmo no reintegra a aquéllas fisiológicamente a un estado normal, sino

más bien a unos niveles pre-orgásmicos de excitación, que se van atenuando sólo lentamente. Mary Jane Sherfey ha hecho una importante aportación en tal sentido, contribuyendo a que comprendamos esta capacidad. Como punto de partida, la doctora Sherfey cita a Masters y Johnson:

«Si una mujer que es capaz de experimentar orgasmos regulares es adecuadamente estimulada dentro de un breve periodo de tiempo tras su primer clímax, aquélla, en la mayor parte de los casos, podrá sentir un segundo, un tercero, cuarto, e incluso quinto y sexto orgasmo, antes de que quede plenamente saciada. En contraste con la habitual incapacidad del varón de sentir más de un orgasmo en un corto periodo, muchas mujeres, especialmente cuando media la estimulación clitórica, pueden experimentar, con regularidad, cinco o seis orgasmos en cuestión de minutos.[2]»

Sherfey pasa a explicar, en una forma mucho más precisa de lo que nadie lo hubiese hecho antes, la fisiología que sustenta esa capacidad:

«...La popular idea de que una mujer ha de experimentar un solo e intenso orgasmo que le proporcionará «entera satisfacción», que actuará como un fuerte sedante, aliviando su tensión sexual por unos días, constituye, simplemente, una falacia... A cada orgasmo sigue pronto el rellenado de las cámaras venosas eréctiles, la distensión origina una congestión y edema, que, a su vez, da lugar a una mayor tensión en los tejidos, etc. El suministro de sangre y de fluido edemático a la pelvis es inagotable.

Consecuentemente, cuantos más orgasmos experimenta una mujer, más fuertes son éstos; cuantos más orgasmos tiene, más *puede* tener. Virtualmente, la hembra humana es sexualmente insaciable en presencia de los más altos grados de la saciedad sexual.[3] »

Sherfey añade:

«Debo subrayar que esta condición no significa que una mujer se halla siempre conscientemente insatisfecha. Existe una gran diferencia entre satisfacción y saciedad. Una mujer puede estar emocionalmente satisfecha hasta el máximo con la ausencia de cualquier expresión orgásmica (aunque tal estado raras veces persistirá a través de años de frecuentes estimulaciones y coitos sin que se produzca algún tipo de reacción física o emocional). La “saciedad en la insaciedad” queda bien ilustrada en la declaración de Masters: “Una mujer quedará satisfecha habitualmente experimentando de 3 a 5 orgasmos...” Creo que raras veces podrá decirse: “Un hombre podrá quedar satisfecho habitualmente teniendo de 3 a 5 eyaculaciones.” El hombre sí queda satisfecho. La mujer, por lo general, se fuerza a quedar satisfecha porque, simplemente, no conoce la extensión de su capacidad orgásmica. Sin embargo, aventuro que esta hipótesis no sorprenderá demasiado a muchas mujeres que conscientemente comprenden, o intuitivamente perciben, su falta de saciedad.[4]»

Helen Kaplan, en su libro *The New Sex Therapy*, expuso la cuestión de esta manera:

«...Aparte del hecho de que a menudo se siente tranquilo y soñoliento después del coito, el varón vuelve a su estado de descanso precedente a la excitación, tanto desde el punto de vista físico como psíquico, con bastante rapidez. Por el contrario, la mujer regresa al estado no sexual con mucha más lentitud. Si ha sentido el orgasmo, la mujer puede experimentar un prolongado y profundo placer voluptuoso durante los instantes siguientes y, como se ha dicho antes, cabe la posibilidad de llevarla al orgasmo nuevamente en cualquier momento de tal periodo, si ella se muestra dispuesta a ello.[5]»

La mayoría de las mujeres del presente estudio no parecían hallarse familiarizadas con esos hechos. Una gran mayoría de ellas hablaban de su deseo de sentir un solo orgasmo*, ignorando cuantos eran capaces de experimentar.** Puede ser que la construcción de la pregunta —«sexualmente, ¿es satisfactorio para usted un solo orgasmo?»— fuese en cierto modo responsable de la obtención de respuestas afirmativas, además de la presión cultural de ver «uno» como la norma. O bien, como sugiere la doctora Sherfey, uno puede satisfacer, aunque no saciar. Un número más elevado de mujeres indicaron que se sentían menos inclinadas a darse por satisfechas con un solo orgasmo en la masturbación que durante la relación sexual con otra persona.

*¿Cómo se siente usted tras el orgasmo?*

Aunque las mujeres, en general, indicaron que quedaban satisfechas con un solo orgasmo, al preguntarles cómo se sentían tras el mismo, no indicaron un retorno al estado de relativa falta de sensibilidad. Se describieron dos tipos básicos de sensaciones:

*Las que se sentían llenas de ternura y cariño, de deseo de proximidad*

«Varía de unos casos a otros. Pero, en el instante en que recupero la conciencia (tras las contracciones), siento un desbordante y apasionado cariño por mi amante, llegando a veces hasta llorar.»

«Una sensación de unión y alivio, un intenso afecto por mi compañero de lecho.»

«Una sensación de loca amistad, a veces carente de fundamento.»

«Mi orgasmo cede y se convierte en cálida sensación de bienestar. Esta especie de resplandor crepuscular es breve si no estoy unida emocionalmente a mi compañe-

* No se encontró relación alguna entre el deseo de las mujeres de sentir orgasmos y sus edades, amplitud de la experiencia personal, o numero de hijos.

** Respondiendo a la pregunta: «¿Cuántos orgasmos es capaz usted de experimentar?», muchas mujeres contestaron que no lo sabían. En la página 405 pueden ser halladas cifras al respecto.

ro. De otro modo, resulta prolongado, sabroso y casi la mejor parte de nuestra relación.»

«Quiero “retener a mi acompañante; mi brazo, mis músculos vaginales y emociones se empeñan en no dejarlo; luego, hay un gradual aflojamiento y disminución de dicha “acción retentiva”.»

«Siento profundos espasmos, varios seguidos. Luego, siempre lloro y me siento poseída por una violenta ternura.»

«Me siento más excitada después de un orgasmo, más amorosa, mas necesitada de cariño.»

*Las que se sentían fuertes y despejadas, llenas de energía y de vida*

«Sólo después de haber hecho mucho ejercicio me siento con tal plenitud vital. Una sensación de bienestar, de sentirse maravillosamente.»

«Sobreviene una prolongada liberación de energías durante las horas siguientes... En otras palabras: surge en mí el deseo de hacer algo, de notarme físicamente viva.»

«Colmada. Sería capaz de conquistar cualquier cosa.»

«Me siento exhausta, durante unos minutos, pocos, permaneciendo adormecida; y entonces una gran energía, más despejada que al principio y, normalmente, en un estado mental más positivo.»

«Inmediatamente después, siento una ardiente animación, una suprema sensación de salud, de vitalidad, e incluso de poder.»

«Varía de una vez a otra. En algunas ocasiones me quedo exhausta en otras me siento ligera, vivaz, como *captando* energía.»

«Lo que más me gusta es esa sensación de mi propia fuerza muscular en el orgasmo.»

«Yo solía masturbarme antes de levantarme, por la mañana, sintiéndome entonces con ganas de cantar, optimista, cordial, generosa. Siempre me sentí maravillada de lo agradable que me parecía la gente en esos momentos»

«El orgasmo es algo *magnífico*... Para mí significa la ausencia de todo pensamiento o reflexión, una serie de puras sensaciones corporales: cosquilleo, tensión, un calor tremendo, una gran fuerza... ¡Mi cuerpo se siente *vivo* y *poderoso*!»

Esos dos tipos de reacciones representan una excitación continuada. *Las descripciones relativas a la excitación que figuran al principio de este capítulo son muy similares a estas descripciones de las sensaciones percibidas después del orgasmo.* Esto de interpretar lo que sentimos como un impulso hacia el orgasmo o un general bienestar corporal parece ser sólo una cuestión de percepción. Desde luego, existen muchos grados de excitación, y algunos apuntan fuertemente, más que otros, al orgasmo. Citando al doctor Kaplan: «Una vez logrado el orgasmo, la mujer puede experimentar un placer prolongado y profundo durante la fase de resolución (o)... pue-

de ser llevada de nuevo a aquél en cualquier instante de tal periodo, si se encuentra dispuesta a ello.» Naturalmente, no es preciso interpretar la excitación como una necesidad de orgasmo, tanto si se produce antes como después del mismo.

Las mujeres que son físicamente muy activas para conseguir el orgasmo pueden sentirse también más satisfechas físicamente tras uno. Según una de ellas: «Hay una sensación de alivio físico tras el orgasmo, pero el grado de satisfacción depende de lo extenuante que haya sido la actividad sexual, y de su duración.» El orgasmo y el ejercicio físico tienen mucho en común, en términos de alivio de la tensión. La relación sexual enérgica puede ser el ejercicio más extenuante para muchas mujeres, y esto quizás explique también el énfasis que algunas mujeres ponen en las agradables sensaciones del esfuerzo corporal y bienestar durante el orgasmo y después de éste.

La verdad es que todas las mujeres son capaces de tener muchos orgasmos si los quieren. Sin embargo, esto no significa que más sea necesariamente mejor, o que las mujeres que no sienten o no desean más no estén desempeñando su papel correctamente. El caso es que ellas no parecen ser conscientes de su capacidad, y de esa forma se limitan a sí mismas. la decisión de sentir más de un orgasmo debe basarse en el conocimiento de que se tiene opción a ello, y en la libertad de actuar conforme a tal conocimiento.

## Orgasmos múltiples

*¿Por qué las mujeres no comprenden su capacidad para los orgasmos?*

¿Por qué las mujeres no comprenden su capacidad para los orgasmos? ¿Por qué no perciben su excitación como algo continuado?

*Frecuentemente parece existir un rechazo inconsciente de la posibilidad de experimentar más de un orgasmo*

Si los hombres sólo pueden tener uno, quizá pueda parecer ambicioso o agresivo, desafiante, el hecho de querer más cuando se está con un hombre. Se nos dice, por inferencia, que uno *debe* satisfacernos. Incluso durante la masturbación, algunas mujeres (aunque menos que en la relación sexual con otra persona), se sentían culpables o sentían reparos en querer más de uno.

«Me cuesta mucho trabajo declarar que quiero experimentar más de un orgasmo en la relación sexual, y casi siempre dejo a mi amante la iniciativa en tal sentido. Las prolongadas caricias me satisfacen ahora tanto como otro orgasmo.»

«Nunca pensé que no pudiera llegar al clímax de nuevo, con gran placer, pero no me atrevo a irlo a buscar.»

«Aunque a menudo me quedo vagamente insatisfecha con un solo orgasmo, nunca he intentado tener más.»

«Uno, hasta ahora, me parece algo grande, y luego me concentro en el *suyo*.»

«Creo que podría sentir varios si él utilizara la lengua, pero no me gusta tenerlo por ahí abajo todo ese tiempo.»

«Uno nunca basta, dos a veces (raramente) sí, pero es que yo "necesito" como unos cinco después de haber sentido el primero. (Los cinco son por masturbación. En las raras ocasiones, ya pertenecientes al pasado, en que sentí el orgasmo durante la relación sexual con otra persona, dos o tres fueron "suficientes", es decir no podía admitir ante el hombre que quería más...).»

«Experimento tres por lo menos durante la masturbación. Pero, normalmente, mis acompañantes varones se paran cuando he sentido el primer orgasmo.»

«Me preocupa su cansancio, y esto hace que me inhiba durante la estimulación clitórica.»

«Me siento como si quisiera veinte. Sin embargo, como mi esposo parece necesitar uno tan sólo, he tenido que ajustarme a su norma de conducta.»

«Con un acompañante, me considero afortunada si llego a sentir uno incluso y, habitualmente, ni siquiera intento *querer* más. Normalmente; no experimento "ninguno", ¡y me siento hambrienta!»

«Un orgasmo me suele resultar satisfactorio, porque soy condenadamente perezosa. Normalmente, espero, hasta sentirme tan fatigada que un orgasmo me deja sin energías, y me quedo dormida. Por lo que yo sé, no obstante, soy capaz de continuar indefinidamente cuando me hallo bien despejada. En el pasado, mi compañero, generalmente, se quedaba extenuado antes de que estuviera dispuesta a abandonar En la masturbación, llego al clímax, normalmente, dos o tres veces, según mi estado físico al comenzar. De pequeña, y antes de que empezara a relacionarme sexualmente con hombres, solía pasarme la mitad de la noche masturbándome una vez, y otra, y otra.»

«He descubierto con las mujeres —después de estar relacionándome sexualmente con hombres durante años— que quería y podía disfrutar de muchos orgasmos, y después continuar haciendo el amor durante mucho más tiempo. Los hombres, por el hecho de sentir uno solamente, para derrumbarse seguidamente, suponían que yo me quedaba satisfecha, y yo les decía que lo estaba. La verdad es que me encontraba excitada todavía después del orgasmo... Más incluso que antes.»

*Algunas mujeres no sabían siquiera que era posible sentir más de uno, y confundían esta idea con el orgasmo múltiple*

Esto hizo que las respuestas a la pregunta: «¿Cuantos orgasmos necesita usted?» fueran incluso más difíciles de interpretar. En realidad, pocas eran las mujeres que parecían saber lo que era el orgasmo múltiple; y algunas se preguntaban si cada

contracción era un orgasmo, y de cuatro a cinco contracciones «orgasmos múltiples»:

«No sé con seguridad si experimento un largo orgasmo o vanos cortos.»

«Me gustaría sentir un orgasmo continuo, durante largo rato..., algo así como media hora. ¿Es esto posible?»

«Anoche me masturbé. Nunca he sabido con seguridad si siento "orgasmos múltiples" o no. Pero anoche creo que sí me ocurrió eso. ¿O bien se trataría sólo de "contracciones" o "convulsiones" múltiples? ¿Es lo mismo? Esto ocurrió en menos de un minuto, y, fuera lo que fuera, se repitió de cuatro a cinco veces, siendo la primera sensación la más fuerte.»

«Sí, uno está bien. Habitualmente, me siento tan contenta, y también tan fatigada, que no tengo ningún deseo de experimentar otro. Sin embargo, al haber oído hablar de los "orgasmos múltiples", quería saber cómo eran, pero lo cierto es que encuentro incómodo continuar la estimulación clitórica inmediatamente después de un orgasmo. Mis orgasmos son, por lo general, tan prolongados que me pregunto si pueden ya representar el "orgasmo múltiple". No sé cuántos soy capaz de sentir.»

*¿Qué es el orgasmo múltiple? ¿Un orgasmo secuencial?*

El orgasmo múltiple *no* es lo mismo que estimularse de nuevo a los pocos minutos para sentir otro orgasmo... Llamaremos a estos últimos *orgasmos secuenciales*. Los orgasmos múltiples, mucho más raros, son varios orgasmos sin interrupción entre ambos (prosiguiendo la estimulación, desde luego). Los secuenciales pueden ser continuados indefinidamente por muchas mujeres. Para sentir una secuencia de orgasmos, *la mujer ha de esperar durante unos minutos después de cada orgasmo, hasta que nota el retorno del foco de la sensación y aparece el deseo de experimentar otro*. Luego, cuando la sensación está de nuevo centrada, la estimulación de ese punto debe originar el segundo orgasmo muy rápidamente. La reestimulación demasiado rápida, antes de que la sensación vuelva a centrarse, puede difundir y amortiguar ésta, haciendo imposible otro orgasmo. A veces, los subsiguientes orgasmos intensifican la estimulación y se puede sentir el desplazamiento del punto sensible hacia abajo, en lo más profundo de los genitales.

Por desgracia, el concepto total referente a la capacidad de sentir más de un orgasmo, y el orgasmo múltiple, ha adquirido un retintín competitivo, como: «¿Soy una mujer "completa"? Si otras mujeres experimentan orgasmos múltiples, ¿por qué yo no puedo?», y así sucesivamente. Las «Olimpiadas del Orgasmo», como lo llamó una mujer.

«He leído que una mujer sintió cincuenta orgasmos en el espacio de una hora... Yo tengo que luchar para conseguir un miniorgasmo por semana. ¡Cómo la envidio!»

«No puedo creer todo este asunto de los orgasmos múltiples. En una ocasión, experimenté dos con cinco minutos de intervalo. Fue una experiencia bastante sucia, resultando el segundo débil. Al decir sucia me refiero a que tuve que atarearme terriblemente, sintiéndome desesperada. Después, me sentí totalmente destrozada. Al igual que el hombre de tipo medio, podía rehacerme de nuevo, pero, ¿para qué?»

Una vez más, el simple debate sobre la capacidad de la mujer para sentir varios orgasmos no implica que nosotras deseemos siempre, necesariamente, experimentar unos cuantos. Lo que interesa es que seamos conscientes, y nos familiaricemos con el potencial de nuestros cuerpos para que *nosotras* poseamos el control de definimos a nosotras mismas y podamos hacer nuestras propias elecciones, y no la gente que nos rodea, o nuestra falta de información. Y, a fin de cuentas, tener muchos orgasmos puede ser muy agradable.

*Muchas mujeres manifestaron que un solo orgasmo (o ninguno) puede ser emocionalmente satisfactorio*

«Sí, uno..., pero como lo he descrito, con sus impresiones posteriores. No sé cuántos seré capaz de experimentar. No he hecho ninguna prueba. A mí me parece, aunque puede ser que esté equivocada, que hay una cualidad emocional en la experiencia, y que las repeticiones inmediatas de ese aspecto de la cuestión, probablemente, no son posibles. Al menos por lo que a mí respecta.»

«Depende de lo que haya ocurrido antes, de si él ha sentido o no el suyo. Generalmente, a mí me satisface su orgasmo, independientemente de los que yo haya podido experimentar o no. Mi cuerpo es capaz de un numero indefinido, realmente limitado tan sólo por mi vigor físico en el momento. No puedo responder a la pregunta "¿Cuántos puede usted sentir habitualmente?" No sé por qué, se me antoja inaplicable.»

«Un solo orgasmo es siempre sexualmente satisfactorio para mí. No sé cuántos soy capaz de sentir porque nunca he ido más allá de ese uno. Yo llego a verme de tal manera en las alturas, en un estado de éxtasis tan grande, que se me figura que, al querer ir mas allá, tendría que abandonar mi cumbre. De todos modos, para que mi cuerpo vuelva a la normalidad ha de transcurrir un buen rato.»

*Algunas mujeres manifestaron que no podían experimentar más que un orgasmo porque su clítoris se tornaba demasiado sensible al tacto tras el mismo*

Muchas mujeres, también, declararon que su excitación quedaba físicamente difusa y «satisfecha» mediante el coito. De esto se hablará más adelante, dentro del capítulo.

«Me siento increíblemente excitada antes del orgasmo. Tras éste, me siento como si no pudiera moverme, muy muy satisfecha, pero también como si pudiera repetir la experiencia diez veces. Es imposible, sin embargo... Cuando me tocan de nuevo, la sensación que experimento es de irritación. Me gusta permanecer tendida y flexionar mi músculos vaginales, porque esto me produce una especie de hormigueo eléctrico en las plantas de los pies, por muy extraño que parezca. Me siento satisfecha y llena de amor por mi acompañante. Normalmente, hablamos de nuestros orgasmos respectivos y nos reímos mucho.»

«He pensado a menudo en esto de los "orgasmos múltiples", pero nunca continúo, por ser tan sensible... Sensible es una palabra mejor que dolorida.»

«Luego, no tolero el toque directo. Normalmente, retorno a las suaves caricias acompañadas de las agradables sensaciones que preceden al orgasmo, pero no me es posible hacer nada más.»

«Uno es satisfactorio... Después me muestro extremadamente sensible y juguetona, durante unos veinte minutos, por lo menos. Podría continuar durante todo el día con pausas tras cada orgasmo, pero casi nunca tengo oportunidad.»

«Uno está bien. En cierta ocasión, tuve tres. Pero, mas, nunca. Sentí dos mediante la masturbación, pero tuve que esperar quince minutos entre ellos. Mi clítoris estaba tan sensible, que no lo pude tocar durante un rato.»

Es posible que, en muchos casos, este problema sea causado por una estimulación «demasiado directa» del clítoris (por ejemplo, la masturbación tipo IA directa), en combinación, quizá, con la acumulación de una sustancia con el atractivo nombre de «smegma» bajo el capuchón del clítoris. Es importante de vez en cuando echar hacia atrás el prepucio o capuchón del clítoris para, valiéndose de la yema o la uña del dedo, quitar los depósitos blanquecinos, parcialmente endurecidos (son inofensivos), que tienden a quedar allí. Esto puede resultar ligeramente doloroso, pero la verdad es que tales depósitos pueden disminuir la flexibilidad del clítoris. En cualquier caso, dichos depósitos no mermarán la capacidad de disfrutar de una estimulación repetida, a menos que se estimule el clítoris muy directamente, más directamente de lo que suelen hacerlo la mayoría de mujeres.

*Otras mujeres siempre querían más de un orgasmo*

«El primer orgasmo es sólo el comienzo. Encuentro que me excito más, de una manera general (no únicamente en la zona genital) tras los primeros dos orgasmos. Me excito con lentitud, pero una vez excitada, la sensación se amplia, tomándose más intensa y dulce, afectándome por entero.»

«Uno está bien, pero con varios resulta agradable, asimismo. He experimentado hasta seis en media hora. Los prefiero de uno en uno, con algún tiempo entre ellos para relajarme y saborearlos, y luego ser estimulada de nuevo.»

«Prefiero media docena de pequeños, que sean de intensidad creciente.»

«Durante el *cunnilingus* puedo sentir hasta cinco orgasmos, siempre que se alterne la estimulación clitórica con la vaginal.»

«He podido apreciar que me siento excitada todavía tras tener un orgasmo, y soy capaz de varios. Entonces, todavía no me encuentro satisfecha. Noto aún una excitación localizada en la zona clitórica, pero, en ese momento, me siento fatigada y me detengo, esperando que la sensación vaya apagándose.»

«Durante el período soy muy excitable y cuanto más me masturbo y más orgasmos tengo, más intensa es la comezón que percibo en el clítoris y, al cabo de diez orgasmos, siento una especie de picor en éste, que puede mostrarse insaciable... la comezón va a más y el orgasmo, en lugar de atenuarla, la intensifica.»

«El primer orgasmo me cuesta trabajo, pero, después, todo es fácil. Una vez puesta en marcha, puedo gozar de seis o siete.»

«Uno y bueno. Es agradable sentir el orgasmo a consecuencia de la estimulación clitórica primero y, después, por el coito. Cuando dispongo de todo el día, varios orgasmos constituyen algo grande. Siempre quiero llegar un millón de veces más.»

«Tras el primer orgasmo, deseo ser excitada y experimentar otro casi inmediatamente. Soy capaz de sentir varios en una sesión, pero el número depende de mi compañero, de mi estado de ánimo, de nuestra forma de hacer el amor, etc., y sería una tontería fijar una cifra concreta.»

«Cuantos más, mejor cada uno de ellos va siendo progresivamente más profundo y estimulante, y cada vez que tengo uno me siento menos inhibida.»

«Uno es sólo a manera de “calentamiento”, y lo mejor es seguir, hasta que me derrumbo, exhausta. Se van haciendo mejores y mejores cada vez»

«Cuantos más, mejor... Pero también, para sentirme satisfecha, he de notar que se ha establecido una comunicación.»

«A veces, con uno está bien, pero, en otras ocasiones, podría continuar hasta no poder moverme»

«En la masturbación, de dos a tres, a veces de cinco a seis; con un compañero eso supone demasiado esfuerzo y sólo lo hago una vez.»

«Sí y no... Un orgasmo a consecuencia del coito es cansado, y me siento como si mi hueso púbico fuese pulverizado, de modo que con uno basta por ese medio. Pero sí quiero más, si estoy masturbándome o estoy siendo masturbada. Habitualmente, dos, pero también me gusta tener de tres a cinco.»

«Los hombres con quienes he estado me han dicho que mi impulso sexual es inusitadamente fuerte y, en ocasiones, eso hace que me considere algo así como un fenómeno. Me interesa mucho saber si otras mujeres han vivido experiencias semejantes a las mías. Según Masters y Johnson, la mujer es capaz de sostener una actividad sexual durante toda una noche, en tanto que los hombres no. Aunque muchos de los hombres que he conocido se creen liberados, no lo están. No captan la significación de tal idea con referencia a los impulsos sexuales de las mujeres.»

*¿Son diferentes los orgasmos subsiguientes?*

«Cada orgasmo subsiguiente es más fuerte que el anterior.»

«El orgasmo es una intensa y explosiva sensación seguida por una serie de contracciones. Después de varios orgasmos consecutivos, lo que se siente es más una "sensación de fusión".»

«Cuando he sido excitada durante largo rato, siento un hormigueo en los pies, y mi clítoris responde fácilmente. Tras experimentar varios orgasmos, es muy dulce permanecer quieta y permitir que la sensación de elevada sexualidad se difunda por el cuerpo, la vagina, los labios etc.»

«En disposición adecuada, los orgasmos se repiten una y otra vez, haciéndose progresivamente más fuertes (con tal de que continúe la reestimulación), hasta que me siento finalmente acabada, y entonces grito para aliviar la tensión o lo que sea, para que ésta deje abandono mi cuerpo, y ¡vuelo!»

«Mi primer orgasmo parece implicar una excitación definida generalizada, es decir, un sabor metálico en la garganta, o bien mi clítoris se expande, etc. Luego, una sensación de querer la inserción de un pene; seguidamente, con rapidez, surge un fuerte temblor corporal con las piernas proyectadas a lo alto; a continuación, vienen unas rápidas contracciones vaginales, y después una disminución de la tensión, pero no un alivio completo... Para lo cual necesito de tres a cuatro orgasmos. El primer orgasmo no trae consigo una gran sensibilidad vaginal, la cual, generalmente, se desarrolla con el coito continuado, o el retorno al juego sexual, o cualquier otra cosa. El segundo, el tercero o el cuarto orgasmos ofrecen más probabilidades de implicar cambios de consciencia, por efecto de los cuales, aparentemente, no oigo nada, ni me doy cuenta de lo que sucede a mi alrededor, sino que siento dentro de mí un vasto espacio interno.»

«Cada orgasmo produce sus peculiares y exquisitas sensaciones, todas ellas distintas y más dulces que las anteriores...»

«En los mejores momentos, alcanzo frenéticas cumbres, una vez y otra, en rápida sucesión.»

«Casi nunca basta con un solo orgasmo. Los sucesivos orgasmos son más fuertes y habitualmente más profundos, más satisfactorios. No sé cuántos soy capaz de experimentar. En efecto, a menudo me he sentido frustrada y un poco asustada por mi capacidad multiorgásmica. Raras veces he tenido "sesiones" en las que haya sentido que ya tenía bastante. Yo misma llego a cansarme y no he conocido muchos hombres que fueran capaces de soportar un período de tiempo suficientemente prolongado de excitación en ellos. Así, pues, con demasiada frecuencia, mi reacción cuando me siento caliente es "oh, no".»

«Cada nivel de satisfacción orgásmica parece conducir solamente a un nuevo nivel de frustración. En consecuencia, muy a menudo, evito ser excitada., aunque no

siempre lo consigo. Percibo mi deseo de que surja algo que acabe con la frustración, pero no con el ansia o el placer. Agradecería mucho un consejo sobre el particular.»

«Tengo dieciséis años, vivo en casa de mis padres y soy lesbiana. Para mí, la actividad sexual es una bella experiencia, e importante para mostrar mi amor por mi dama y experimentar mi amor sexual que tan a menudo he de ocultar. Los orgasmos son parte de mi vida sexual, e importantes para la misma. Mi amante me satisface, porque las dos podemos continuar en la cama, sintiendo orgasmos una y otra vez, repetidamente, sin llegar nunca realmente a descender de ese nivel.»

«Hace años, en un par de ocasiones, intenté comprobar cuántos orgasmos podía llegar a sentir, y alcancé los quince. Hasta el octavo, todos eran fuertes, luego comenzaban a ser más débiles. Me he acostado con otras mujeres unas cuantas veces y he visto que todas adoptan una postura similar: gozan con los mimos y caricias de una hora, pero, tras haber experimentado un orgasmo, ya no desean continuar. Siempre he pensado que se sentían avergonzadas de probar para lograr más. Lo más fascinante para mi fue tener a una mujer en mis brazos, durante su orgasmo, oyendo sus gemidos.»

«Cada orgasmo es más profundo y más estimulante; con cada uno voy sintiéndome, progresivamente, menos inhibida.»

### ¿SON DISTINTOS LOS ORGASMOS CON O SIN COPULA?

Pese a que las conocidas investigaciones de Masters y Johnson han probado de un modo concluyente que todos los orgasmos en las mujeres son causados por la estimulación clitórica (tanto si es directa como indirecta). Existe todavía una enorme confusión con respecto a las expresiones «orgasmo clitórico» y «orgasmo vaginal». ¿Por qué continúa tal confusión? Se dan varias razones: en primer lugar, no comprendemos de un modo completo nuestra anatomía, principalmente porque la mayor parte de nuestros órganos sexuales, a diferencia de los masculinos, se encuentran emplazados en el interior de nuestros cuerpos. Con la siguiente descripción de nuestra anatomía sexual intentaremos facilitar una base fundamental de las estructuras básicas subyacentes.

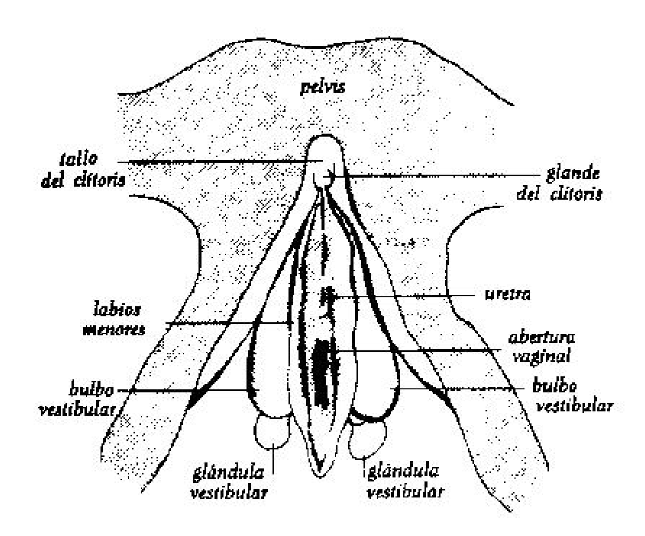
## Anatomía

El libro de Sherfey titulado *The Nature and Evolution of Female Sexuality*, aunque técnico, es sin lugar a dudas la mejor y más completa explicación de que se dispone sobre nuestra anatomía. Vale la pena dedicarle el tiempo necesario para su

lectura. El texto siguiente proviene del análisis de Edward Brecher sobre los principales puntos de dicha autora, publicado en *The Sex Researchers*:

«Lo cierto es... que el glande y el tallo del clítoris humano son sólo las superficialmente visibles o palpables manifestaciones de un sistema clitórico subyacente que es por lo menos tan grande, impresionante, y funcionalmente respondente como el pene; y que responde como una unidad a la estimulación sexual, del mismo modo, en buena parte, que el pene.

El pene, por ejemplo posee dos raíces conocidas con el nombre de *crura*, que desempeñan un papel esencial en su funcionamiento. Durante la excitación sexual, esas crura se inundan de sangre, contribuyendo a la erección. El clítoris, también, tiene dos anchas raíces, del mismo tamaño, aproximadamente, que en el hombre. Los crura clitóricos, igualmente, se inundan de sangre nada mas iniciarse la excitación sexual en la mujer.




Los bulbos vestibulares y el plexo circunvaginal (una red de nervios, venas y arterias) constituyen los cuerpos eréctiles principales en las mujeres. Estas estructuras subyacentes son homologas del pene masculino y aproximadamente, del mismo tamaño que éste. Se congestionan (se hinchan) del mismo modo que el miembro viril*. Cuando se halla congestionado por completo, el sistema clitoral, en conjunto, es aproximadamente treinta veces mayor que el glande y el tallo del clítoris externos, lo que se conoce comúnmente como el «clítoris».

* Masters y Johnson se refieren a ellos con la expresión «plataforma orgásmica». Helen Kaplan explica que «la vasocongestión local forma la base de las respuestas de ambos géneros. Sin embargo, en contraste con la del varón, en el cual la vasocongestión local genital es limitada, hallándose conformada por la funda peneal, la respuesta congestiva femenina es más difusa... El engrosamiento de la plataforma orgásmica se deriva de esta general distensión de los vasos sanguíneos que rodean el conducto vaginal y los "bulbos del vestíbulo". Tales estructuras, hondamente emplazadas dentro de los labios y rodeando la vagina, son análogas a los cuaspos cavernosos del pene.»

Nuestros órganos sexuales, aunque son internos y no resultan tan fácilmente visibles como los del hombre, se expanden durante la excitación, adquiriendo, aproximadamente, el mismo volumen que un pene erecto. la próxima vez que os sintáis excitadas, observad cómo se hinchan vuestra vulva y los labios mayores; esto refleja el hinchamiento de los bulbos vestibulares y otros tejidos, que quedan justamente por debajo de esta zona.

En resumen, la única diferencia real existente entre las erecciones masculinas y las femeninas radica en que las primeras se producen en el exterior de sus cuerpos, mientras que las de las mujeres se producen en el interior. Pensad en vuestro clítoris como la *punta* de vuestro «pene», el resto del cual queda por debajo de la superficie de la vulva... O bien pensad en el pene simplemente como la externalización de los bulbos internos y la red clitoral de la mujer»

(Tomado por Charlotte Staub, del *Atlas de descriptiven Anatomie des Menschen*, de J. Sobotta, Berlín, Urban and Schwarzenberg, 1948.)

Como Bárbara Seaman ha explicado en *Free and Female*, nuestras estructuras sexuales, durante la excitación, se expanden tanto o más que las masculinas; la única diferencia consiste en que la erección del hombre (congestión) tiene lugar fuera del cuerpo, siendo por consiguiente más visible, en tanto que la nuestra se efectúa bajo la superficie, bajo los labios vaginales. la amplitud total de nuestra congestión no es inferior al tamaño de un pene erecto.

Helen Kaplan, en *The New Sex Therapy*, expone una nueva causa anatómica de la continua confusión existente entre orgasmo «clitórico» y orgasmo «vaginal»:

«Asimismo el pene contiene, dentro del vástago, dos cavernas o espacios llamados *corpora cavernosa,* que se llenan de sangre durante la excitación sexual, y que son también responsables del aumento de tamaño del pene en erección. El sistema clitoral femenino posee un par de *corpora cavernosa*, bulbosos exactamente análogo que, de una manera semejante, se llenan de sangre durante la excitación sexual. Sin embargo, no se encuentran dentro del tallo del clítoris. Se encuentran situados mas bien en torno al vestíbulo y tercio exterior de la vagina*. (Son conocidos, por consiguiente, como los bulbos vestibulares.) El cuerpo esponjoso (*corpus spongiosum*) del interior del pene equivale a una estructura esponjosa similar existente en el sistema clitoral, que funciona de la misma manera.

El pene, prosigue la doctora Sherfey, está asociado a juegos de músculos que ayudan a su erección durante la excitación sexual. El clítoris se halla asociado a juegos de músculos exactamente homólogos que sirven para retraerlo, también, aunque, como Masters y Johnson han demostrado, en una etapa mas posterior del acto sexual. Otros músculos masculi-

* Sherfey ha proporcionado una imaginativa forma para ayudarnos a comprender esto: «Podemos decir que los genitales externos de la mujer se corresponden con todo el pené abierto a lo largo, por la superficie inferior, junto con el saco escrotal.»[6]

nos se contraen durante el orgasmo, forzando la eyaculación del semen. Músculos exactamente homólogos funcionan durante el orgasmo femenino, causando una contracción rítmica del tercio exterior de la vagina. Realmente, como Masters y Johnson también demostraron, los juegos de músculos masculinos y femeninos responden al *mismo* ritmo; una contracción cada cuatro quintos de segundo.

Existen también diferencias, concede la doctora Sherfey, entre el pene y el sistema clitórico, pero las diferencias en cuestión, por asombroso que ello pueda parecer a los lectores educados y criados en el seno de una sociedad dominada por el hombre, son en favor del sistema clitórico. Este sistema, por ejemplo, incluye, por lo menos, tres (y probablemente cuatro o cinco) redes de venas llamadas *venus plexi*, que se extienden difusamente por toda la zona pélvica femenina, aunque en especial por las regiones inmediatas a la izquierda y derecha de la vagina. Tales redes son también, informa la doctora Sherfey, una parte del sistema clitórico; y además se fusionan con las redes venosas del sistema vaginal. Las redes clitóricas y vaginales conjuntamente se inundan de sangre durante la excitación sexual femenina*. Así, pues, el clítoris en sí, lejos de ser el vestigio de un órgano, o un órgano rudimentario, es nuevamente el extremo visible y el anuncio de una vasta disposición anatómica de tejido femenino sexualmente respondiente. Inundado por completo, el sistema clitórico en conjunto supera al glande y vástago clitorídeos *en la proporción de casi treinta a uno*. La inundación total de sangre del sistema clitórico durante la excitación sexual puede realmente exceder a la más evidente del varón.[8]

...Son muchos los especialistas de autoridad que creen en la actualidad que todos los orgasmos femeninos son fisiológicamente idénticos. Son originados por la estimulación del clítoris y expresados mediante contracciones vaginales. De acuerdo con esto, independientemente de la forma de aplicación de la fricción al clítoris, esto es, mediante la lengua, mediante el dedo de la mujer o de su acompañante, por el vibrador, o mediante el coito, el orgasmo femenino es casi siempre, probablemente, provocado por estimulación *clitórica*. Sin embargo, se expresa siempre por descarga muscular *circunvaginal*.

Aparentemente, es esta dicotomía —de un lado, la localización de espasmos orgásmicos dentro y en torno a la vagina y concomitante percepción de sensación orgásmica en la región general vaginal y en lo profundo de la pélvica; y, por otra parte, la localización del área primaria de estimulación en el *clítoris*— la que ha servido para perpetuar el mito de que a hembra es capaz de sentir dos tipos distintos de orgasmos, fomentando la increíblemente estúpida controversia relativa al orgasmo femenino. El orgasmo es, después de todo, un reflejo, y como tal consta de un componente sensorio y otro motor. Hay pocas discusiones sobre el hecho de que la expresión motor de este reflejo sea «vaginal»...

La discusión gira realmente en torno a la localización del brazo sensorio del reflejo. ¿Es provocado normalmente el orgasmo por la estimulación de la vagina con el pene? ¿O es producido por la fricción táctil aplicada al clítoris? La evidencia clínica antes examinada apunta claramente al clítoris.[9]»

* Ruth Herschberger ha formulado algunos agudos comentarios sobre terminología en su capítulo de *Adam's Rib* titulado «Society Writes Biology»: «El biólogo patriarcal emplea la palabra *erección* al referirse a los organos masculinos, y *congestión* al aludir a los femeninos. La erección del tejido equivale al llenado de los vasos sanguíneos locales, o congestion; pero el vocablo erección suena demasiado agresivo para referirse a las mujeres. La palabra congestión, por el hecho de asociarse con la llegada de sangre a zonas infectadas o heridas, da, según los científicos, una mas adecuada caracterización de la respuesta femenina.»[7]

En otras palabras: la estimulación clitórica provoca el orgasmo femenino, que se produce en una zona más profunda del cuerpo, alrededor de la vagina y otras estructuras, exactamente igual que la estimulación de la punta del pene del hombre origina el orgasmo de éste, que tiene lugar dentro de la parte inferior de su cuerpo.

## La controversia clitórico-vaginal

*«¿Son los orgasmos con presencia de un pene (cópula) distintos de aquellos en que el mismo no interviene? ¿En qué aspecto?»*

Otra razón de que la controversia clitórico-vaginal prosiga entre nosotros es que la mística del orgasmo durante el coito es todavía muy fuerte. La idea es que el orgasmo durante la cópula («orgasmo vaginal») es mucho mejor que el orgasmo sin cópula («orgasmo clitórico»). Es esta idea la que vamos a examinar aquí. La pregunta fundamental es: ¿El orgasmo con pene dentro es diferente del orgasmo sin pene dentro? Las mujeres que experimentan el orgasmo durante el coito, por un medio u otro, ¿definieron sus orgasmos en alguna forma diferente de la definición general del orgasmo? ¿Y qué comparaciones hicieron al serles preguntado si los orgasmos durante la cópula estaban diferenciados por la presencia o la ausencia de un pene?»

*Las mujeres, en su mayoría, estimaron que sus orgasmos durante el coito eran más difusos, en tanto que los orgasmos sin cópula resultaban más intensos*

«Siento que son diferentes, pero es difícil decir en qué forma. Con el orgasmo clitórico, las sensaciones parecen centrarse perfectamente en un punto, en tanto que en el orgasmo con penetración aquéllas afectan más a todo el cuerpo.»

«Sí, son diferentes, pero no estoy segura en qué forma. Los orgasmos sin penetración son más intensos, casi perturbadores por su intensidad. Los obtenidos con la penetración son más ligeros, habitualmente, casi fugaces.»

«Con la penetración son menos agudos.»

«El orgasmo con penetración es mas suave, más difuso.»

«Sí, con la penetración vaginal es menos fuerte la sensación del propio orgasmo.»

«La cópula afecta a todo el cuerpo, no solamente a los genitales.»

«El orgasmo por coito afecta más a la musculatura del abdomen, da más una sensación de sacudida (como un terremoto), que de ser electrizada, como ocurre con el clitórico.»

«El clitórico es más agudo, pero más solitario.»

«Los orgasmos clitóricos son más intensos, más prolongados; los orgasmos con cópula son apagados, mas definidos, muy cortos.»

«El orgasmo clitórico es más elevado, más excitante, es la cumbre de la sensibilidad.»

«Los orgasmos por masturbación son más intensos, pero yo prefiero la difusión y variedad del coito, el calor y la presión del cuerpo de un hombre, y los sonidos y olores de las personas.»

«El clitórico es más fuerte y también más localizado. la cópula afecta en mayor grado a todo el cuerpo.»

«El clitórico se halla concretamente localizado y es muy intenso. El otro afecta más a todo el cuerpo, es más fuerte, dura más, y resulta más satisfactorio.»

«El clitórico es más fuerte; el otro es débil e insatisfactorio y extremadamente frustrante.»

«El clitórico es más fuerte, más satisfactorio físicamente. Sin embargo, durante el coito, la proximidad emocional de estar juntos es también extremadamente satisfactoria.»

«Para mí, los más satisfactorios, física y psicológicamente, son los sentidos durante la cópula. Los más intensos son los de la masturbación.»

«Durante el coito, la sensación de orgasmo es más difusa a causa de la presencia del pene dentro de mí.»

«El orgasmo clitórico es más penetrante; el orgasmo por la cópula resulta más profundo, más amplio, latente... Es la diferencia que existe entre un dolor agudo y otro dolor "sordo".»

«Puedo decir cuando he experimentado un orgasmo siempre que me masturbo, porque noto el clímax con toda claridad, pero a veces en compañía de un hombre no siempre soy capaz de decir si he alcanzado algún orgasmo... No siento más que un acaloramiento que después se desvanece.»

«El orgasmo sin penetración es agudo, muy definido, espasmódico, prosigue, casi de una manera insoportable, orgasmo tras orgasmo hasta que me echaría a gritar —y lo hago—. La penetración vaginal es más suave, más duradera, menos definida, diferente, más tierna, menos impresionante.»

«Tengo orgasmos durante la masturbación, mediante la estimulación clitórica. En el transcurso de la cópula, siento a veces una especie de "alivio", que puede ser otro tipo de orgasmo (¿?). No es tan intenso como el orgasmo de la masturbación. Mi forma de saber que algo ha ocurrido durante el coito es que a veces me siento satisfecha tras ella, y otras estoy más caliente que al empezar.»

«Nunca he sentido la misma especie de orgasmo violentamente físico, durante la penetración vaginal con el pene, que con la estimulación clitórica directa. Ni siquiera tengo la seguridad de haber llegado al clímax. Siento una gran impresión de placer, pero éste no llega a ser como el otro. Y yo desearía que no ocurriera esto... Me gustaría sentir el orgasmo cuando él, sin más atención.»

«Hace poco que hice el acto sexual por primera vez. Fue algo extraño... Yo estaba acostumbrada a la sensación de las contracciones vaginales, pero cuando su pene estaba insertado parecía impedir éstas. Las tuve, sin embargo, pero me costó trabajo sentirlas, y si él hubiera estado moviéndose durante el orgasmo yo no habría advertido siquiera que acababa de experimentar uno.»

«El orgasmo durante el coito es, más que nada, una sensación total mental, difundida, desplazada por el cuerpo, en tanto que un orgasmo clitórico implica una tremenda sensación de placer físico y de cosquilleo en la parte inferior de la región pélvica, y contracciones vaginales.»

«El orgasmo por la cópula me produce un profundo efecto de hormigueo en todo el cuerpo; en el orgasmo durante la masturbación, esta sensación, más fuerte, se concentra básicamente en mi región pelviana.»

«Durante la estimulación clitórica, la insoportable presión se disipa de repente, llego a un punto de máxima excitación. El coito afecta a todo mi cuerpo, en el que siento, generalizada, una sensación de hormigueo, especialmente en las manos y en los píes, y mi esposo dice que las paredes vaginales tiemblan.»

«El más intenso de los orgasmos experimentados por mí lo consigo en la masturbación. Se centra en mi zona genital y en la parte superior de las piernas. Durante el coito, cuando estoy arriba, la sensación no se centra en ningún sitio, notando en todo el cuerpo un hormigueo muy intenso, especialmente en los brazos, en las manos y en la cara.»

«Yo experimento dos tipos de orgasmo: el clitórico (durante la masturbación o la relación sexual oral), sintiendo calor y presión en los genitales; mis músculos, entonces, se ponen en tensión, produciéndose luego una especie de avalancha fantástica que abarca de los dedos de mis pies para llegar hasta la cabeza, seguida de una explosión en el clítoris. Después, me siento magníficamente durante media hora o algo más. Es una sensación muy intensa. Durante el coito no lo es tanto. Siento las profundas penetraciones, entonces una avalancha general de pies a cabeza, y posteriormente se me quedan como adormecidos los brazos y las piernas.»

«Durante la masturbación, experimento un orgasmo clitórico que se aproxima a la idea que tengo del orgasmo masculino: una acumulación de sensaciones en la región general de mi clítoris, y una sensación de "espasmo muscular". El orgasmo vaginal es una sensación que se difunde más en el cuerpo, menos concreta a la hora de intentar su descripción... La sensación se difunde en amplias ondas.»

«El orgasmo por la masturbación es de carácter físico y algo localizado. Implica una acumulación de tensiones en mis piernas y nalgas y, probablemente, en todo el cuerpo. Una vez aliviada, hay una palpitante contracción de músculos en mi ano y en la vagina; todo mi cuerpo tiembla con las contracciones. El orgasmo no masturbatorio es muy sutil. Puedo excitarme como en la masturbación, y entonces siento algunos indicios de orgasmo o puede sobrevenirme y no enterarme hasta que percibo los síntomas postorgásmicos.»

«Los orgasmos que no se producen durante la copula son, habitualmente, más "definidos", debido, a mi juicio, a la concentración de la atención. Sin embargo, el coito me parece más erótico, y por tal motivo, más satisfactorio.»

«Durante la estimulación clitórica, el orgasmo es tan intenso que no puedo creerlo. Durante el coito, aparece por sorpresa, fluyendo simplemente suave y profundo.»

«Los orgasmos clitóricos son más tensos, pero no producen una sensación tan generalizada de bienestar.»

«Mediante la estimulación directa, los orgasmos son más intensos; sin ella, son a menudo débiles, insatisfactorios, ¡una verdadera frustración! Mis orgasmos, cuando me masturbo son fantásticos y hacen de los orgasmos logrados durante la cópula (usualmente) algo terrible.»

«Los orgasmos clitóricos son más fuertes y agudos. A veces, durante la cópula, lo que experimento es una sensación "malograda", casi.»

«El orgasmo es más localmente intenso por efecto de la estimulación clitórica, pero más difusamente satisfactorio a través del coito.»

«Tengo orgasmos clitóricos cuando me masturbo y, ocasionalmente orgasmos vaginales durante la relación esposo-esposa. Ojalá pudiera sentir el mismo tipo de orgasmo que en la masturbación cuando tengo relación sexual con mi marido.»

*No obstante, algunas mujeres hicieron hincapié en el placer del orgasmo sentido en todo el cuerpo durante el coito, viendo éste como «mas fuerte»*

«Los orgasmos durante el coito son más fuertes, mejores, satisfaciendo a todo mi cuerpo y no solamente a la zona genital, en la forma que la estimulación directa lo hace.»

«La masturbación es el método técnico más eficiente y rápido, pero con el coito se produce un efecto que alcanza a todo el cuerpo, siendo la sensación más exquisita y de una mayor duración.»

«El coito es mejor, porque la presión del pene incrementa el placer, y también el peso del cuerpo, las caricias, etc.»

«El orgasmo durante el coito es más violento y muscular, y no sólo esa cálida y simple sensación de bienestar.»

«Sin penetración, los orgasmos parecen más livianos y libres.»

«El orgasmo por la estimulación clitórica es mas intenso y extremado, pero menos agradable, lento y *sexy*.»

«Los orgasmos con mí vibrador son más fuertes y más prolongados, no resultando perturbados por las otras estimulaciones. Sin embargo, el placer y otros recursos sensuales durante el coito compensan la diferencia»

«El coito es más fuerte emocionalmente, permitiendo una sensación mejor, más amplia. Pero tratándose de algo rápido, sobre la marcha, son deseos por mi parte de experimentar cinco o más orgasmos, la masturbación es mejor.»

«Las contracciones clitóricas son más intensas, siendo más fácil diferenciarlas entre sí; durante el coito, la sensación es más difusa, y cuesta trabajo contar las contracciones. Se percibe la sensación generalizada. Ambos tipos son fantásticos, pero encuentro mejor el coito porque me agrada la sensación de proximidad de mi compañero, y también la presión de todo mi cuerpo, y especialmente de mis senos, contra el suyo. Pero el orgasmo clitórico es más intenso, proporcionando en ocasiones un alivio más completo. A menudo, he sentido los dos tipos de orgasmos en una sola noche.»

«Los orgasmos clitóricos son más intensos y hacen que sienta un hormigueo por todo el cuerpo. Por otra parte, el orgasmo por el coito es una sensación más profunda, más desbordante.»

«El orgasmo clitórico es muy intenso, pero menos profundo y completo; no existe una diferencia cualitativa, sólo la hay en riqueza, plenitud y emocional satisfacción.»

«Hay una mayor implicación física y psicológica en el orgasmo por el coito, que se centra menos en los genitales.»

«Los orgasmos vaginales son más profundos, alivian más son más satisfactorios, son mejores, tanto desde el punto de vista psicológico como físico. Vienen a ser como un volcán subterráneo. Un orgasmo manual es más agudo, más penetrante, más superficial.»

«Los orgasmos clitóricos son más violentos, pero menos satisfactorios.»

«Durante el coito, siento el orgasmo en todo mi cuerpo; en el orgasmo clitórico, la sensación es más externa»

«La estimulación directa de la zona clitórica conduce a otro tipo de orgasmo, que resulta menos satisfactorio. Es más fuerte porque es más concentrado en una forma física, pero no me "envuelve". Se produce una intensa pulsación y luego todo ha terminado.»

«Prefiero el orgasmo con penetración, y resulta más fácil para mí sentirlos por este medio, catalizados por la estimulación clitórica, desde luego. Ello es debido a que la proximidad de mi compañero, resultante de la penetración, me excita más. Siento también que estoy haciendo más por él durante la penetración. Los orgasmos durante la penetración son más satisfactorios psicológicamente.»

Pese a ciertas aparentes contradicciones superficiales, parece estar claro que esos grupos de mujeres están diciendo lo mismo. En tanto que un grupo dice del orgasmo clitórico que «es más intenso y centrado», el otro lo califica de más «localizado» y, por consiguiente, más «limitado», de una forma semejante a la persona que

ve un vaso lleno a medias de agua, mientras que otra ve el mismo vaso medio vacío. En tanto que algunas mujeres sienten el orgasmo durante el coito más «difuso», que afecta más a «todo el cuerpo», no siendo, en consecuencia, tan excitante como el localmente intenso orgasmo clitórico, otras mujeres juzgan la sensación que afecta a «todo el cuerpo» durante el coito más llena de plenitud que el «localmente intenso» y «limitado» orgasmo clitórico.

La forma en que cada una interprete estas sensaciones depende de los sentimientos individuales, de lo que está ocurriendo en la propia vida con respecto a los sentimientos por otra persona (es decir, especialmente en este caso, por un hombre), y desde luego, de las presiones culturales para encontrar en el coito una mayor plenitud. Cualquiera que sea la forma de interpretar las sensaciones físicas, sin embargo, queda bien claro que las sensaciones difieren: el orgasmo clitóricamente estimulado sin coito es más localmente intenso, mientras que un orgasmo con coito se percibe más difundido por la zona y/o el cuerpo*.

Así pues, puede concluirse que la presencia de un pene parece difundir y generalizar la sensación de orgasmo. Esto no es decir que el orgasmo sin coito es «mejor» o establecer cualquier otro juicio valorado, ya que ello es algo propio de cada individuo. El único propósito que aquí nos guía es el de definir las reales sensaciones físicas tal como la mayoría de las mujeres las experimentan.

Lo cierto es que con la estimulación clitórica, los orgasmos sin coito especialmente en la masturbación— son físicamente más fuertes que los producidos durante el coito. Masters y Johnson han informado también de que no solamente eran las pautas de contracción más fuertes en los orgasmos por masturbación que en los del coito, sino que, además, las personas de su estudio dieron idénticas opiniones subjetivas. De hecho, los ritmos cardíacos más altos de todos los orgasmos por ellos examinados se daban durante la masturbación femenina.

### ¿ES LA SENSACIÓN DEL ORGASMO MÁS DÉBIL DURANTE EL COITO POR EL EFECTO DE LA PRESENCIA DEL PENE, O A CAUSA DE OTROS FACTORES?

*Algunas mujeres estimaron que la mayor intensidad del orgasmo durante la masturbación es debida, quizás, a la total ausencia de inhibiciones, al estar a solas*

«Mi orgasmo es más intenso cuando estoy sola que cuando me acompaña alguien. Al sentir el orgasmo, hallándome sola, deseo habitualmente la presencia de

* Estos hallazgos son muy similares a los que figuran en el estudio de Seymour Fisher, efectuado sobre trescientas mujeres. Fisher escribió: «Examinando los comentarios facilitados por las mujeres, me quedé sorprendido al observar la frecuancia con que aludieron a la estimulación clitórica con palabras como "cálido", "cosquilleante", "eléctrico", y "agudo", en tanto que se referían a la estimulación vaginal, a menudo, con otras como "palpitante", "profundo", "suave" y "cómodo".»

alguien que me abrace y esté dentro de mí, pero cuando eso ocurre, el orgasmo no es tan potente, porque me contengo y pienso en lo que están pensando de mí.»

«El orgasmo por la masturbación es mejor, probablemente a causa de determinados factores psicológicos, como el no tener que preocuparme por el placer de otro, o por mi propio temor e inseguridad en cuanto a lo que siente por mí,»

*Pero otras mujeres estimaron justo lo contrario; el coito es más aceptable que la masturbación y por consiguiente podían «dejarse ir» más entonces*

«Físicamente, me siento mucho más excitada con la penetración, y esto afecta a la profundidad, intensidad y pérdida de la propia consciencia en mis orgasmos.»

Asimismo las mujeres, en los experimentos de Masters y Johnson, no se hallaban solas al masturbarse, encontrándose dichos autores con que sus orgasmos eran mas fuertes durante la masturbación que en el coito.

*Es posible que el orgasmo durante la masturbación sea más fuerte porque la estimulación esté mejor centrada y coordinada, incluyendo la posición de las piernas*

«Para mí, la intensidad parece depender de: 1) no acelerar el orgasmo, sino prolongarlo durante el mayor tiempo posible, hasta el instante en que se ha alcanzado el punto máximo de la etapa de la excitación. Cuanto más me contengo (no soy capaz de esperar más de un minuto, entonces), más intenso es el orgasmo. El segundo factor es: dejarse ir justo en el momento preciso. Esto lleva a conseguir orgasmos intensísimos. Siempre que me dejo ir demasiado pronto, o un poco demasiado tarde, mi orgasmo es menos intenso.»

«Lo que quiero decir es, ¿habéis tenido alguna vez esa sensación de que estás a punto de llegar, pero no del todo, y te gustaría decir "muévete hacia aquí un poquito", pero no lo haces, y entonces llegas, pero no es exactamente lo mismo?»

*Otra razón de por qué el orgasmo sin coito podría ser más fuerte, es la ausencia de movimiento corporal de la otra persona, que se da en el coito*

«Percibo más de todos los matices cuando no me hallo ocupada al mismo tiempo en un vigoroso coito. Mi cuerpo parece que responde mejor, de modo más total, y puedo sentir ondas de *shock* que se transmiten a cada extremidad.»

«La estimulación clitórica es mejor porque no estoy distraída. No puedo concentrarme en mi orgasmo cuando alguien está haciendo fuerza, hacia dentro y hacia fuera, en mi vagina.»

«La penetración con la estimulación clitórica produce agradables sensaciones si el "objeto" penetrante no se mueve.»

«Si mi compañero se mueve demasiado rápidamente, no siento el orgasmo con la misma efectividad con que lo haría si no.»

«El orgasmo estimulado clitóricamente es más erótico, más sensibilizante mientras que el orgasmo por coito... quizá la incomodidad de tener al compañero dando porrazos en mi cuerpo me perturba.»

*Por otro lado, los orgasmos durante el coito pueden ser más fuertes psicológicamente debido a que se tengan verdaderos sentimientos por el hombre, o bien porque nosotras estamos culturalmente condicionadas a ver en el coito la expresión más elevada de nuestra sexualidad*

«No puedo decir qué es mejor, porque el condicionamiento ha sido un factor demasiado importante como para que ahora pueda definirse. Como me he esforzado siempre por conseguir un orgasmo vaginal, probablemente he atribuido a éste una intensidad indebida en relación con los orgasmos clitóricos, que consideraba ilegales, casi.»

«Pienso que es más aceptable experimentar el orgasmo durante el coito, que en éste se manifiesta más feminidad. Por ello creo que me permito deleitarme más con las sensaciones experimentadas»

«Creo que la mística de la unión me afecta. Concedo al orgasmo con penetración una trascendencia que los orgasmos sin ella no tienen.»

*Los orgasmos producidos durante el coito pueden afectar más a «todo el cuerpo», en parte porque generalmente se da un período de excitación más prolongado que en la masturbación*

«A. veces, si se trata de un orgasmo que se produce en los inicios del acto sexual está más limitado a excitación y tensión, y una especie de explosión/alivio en el área clitórica; pero cuando la relación sexual se alarga, afecta a todo mi cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, realmente.»

«Mi segundo esposo solía hacer el amor con una especie de movimiento de masaje sobre todo mi cuerpo, y esto, quizás, hizo que gozara más con los orgasmos vaginales. Los orgasmos eran más localizados en los actos sexuales rápidos, siendo más difusos en la relación sexual prolongada.»

Sin embargo, ninguno de los factores que acabamos de mencionar altera la básica conclusión de que la intensidad física del orgasmo *per se* es mayor para la mayoría de mujeres cuando no está en marcha la cópula, y, especialmente, durante la autoestimulación.

Pese a ello, una gran mayoría de mujeres declararon llanamente que, independientemente de la diferencia en la sensación, siempre preferían el orgasmo por coito, a causa de los efectos psicológicos: el hecho de compartir el acto y verse amadas por otra persona, los cálidos contactos, cuerpo a cuerpo.

«El amor de otra persona es lo que hace mejores los orgasmos por coito, aunque con la automanipulación estos resultan mas intensos.»

«El orgasmo durante la cópula es menos intenso, pero más satisfactorio emocionalmente»

«Con la penetración, total, más amada.»

«Los orgasmos eufóricos son más fuertes, más rápidos, pero los orgasmos por coito son mejores, probablemente porque a mí me gusta sentir cerca a mi compañero. la masturbación es una actividad solitaria.»

«Los orgasmos por coito son mejores. En ellos queda implicada mi alma, en tanto que la masturbación, simplemente, preserva de la locura.»

## «Dolor vaginal»

Hay una cuestión muy específica, aunque importante, que ha sido dejada para lo último, algo a lo que se hará referencia a lo largo del presente libro como el fenómeno del «dolor vaginal», percibiendo a menudo como el deseo de penetración vaginal. Es parte del mismo tema de que acabamos de ocupamos, es decir, la diferencia en cuanto a sensaciones existentes entre el orgasmo con coito y sin él. Esta sensación de intenso deseo, o «dolor» (deseo de ser llenada), aparece durante el periodo de excitación previo al orgasmo, muy próximo ya éste, esparciéndose luego en contracciones orgásmicas.

Lo que sucede es esto: a veces, en la excitación, y justamente en el momento del orgasmo, hay una intensa sensación de placer/dolor en lo profundo de la vagina, algo así como el deseo de ser penetrada o tocada, o sólo una exquisita sensación de placer, que nosotros llamamos «dolor vaginal». Es una sensación casi irreal, y se origina porque el extremo superior, la porción más profunda de la vagina se hincha, expansionándose en lo que teóricamente ha descrito como un pequeño lago destinado a la recogida y retención del semen.

Algunas mujeres perciben esta sensación como irreal, vacía y desagradable, mientras otras la encuentran intensamente grata. Que se prefiera la inserción de un pene allí o no en aquel momento es cosa que depende del deseo personal, desde lue-

go. La mayoría de las mujeres no sienten con tanta intensidad el «dolor vaginal» cuando hay la presencia de un pene, el pene parece «suavizar» y difundir la sensación. Por tanto, todo depende de que la persona en cuestión prefiera experimentar la sensación o no.

*Sin coito, la sensación de «dolor vaginal» fue descrita así:*

«Siento un urgente anhelo en lo profundo de mi ser de envolverlo, de introducirlo dentro de mí.»

«Durante la excitación, siento una sensación de ansia en la vagina, que, por cierto, se convierte en frustración si es satisfecha.»

«Tras la estimulación clitórica sin cópula me siento vacía. Mi vagina late; está pidiendo a gritos ser llenada.»

«Primeramente, me estimulo la zona clitórica, tirando de la piel hacia arriba, hacia mí. Mi vagina comienza a sentirse abierta, deseando ser llenada, o penetrada, pero todo se va al traste si eso ocurre, quizás porque la sensación está demasiado generalizada. Tal vez, sí ese punto particular pudiera ser tocado... ¡Uau! En el momento del orgasmo, la sensación es la más intensa. Pero, de haber penetración en ese instante, todo se echa a perder.»

«Tras el *cunnilingus*, en el momento exacto en que ella siente el orgasmo, le gusta que ponga ni lengua en su vagina, pues esto parece aliviarle el dolor.»

«En el momento preciso en que siento el orgasmo, experimento una bella sensación de dolor en la vagina.»

«El orgasmo clitórico me hace desear la penetración. Es como si la parte superior de la vagina pidiera a gritos presión.»

«Los orgasmos vaginales producen un alivio superior; los clitóricos te dejan con ganas de tener los otros.»

«Los orgasmos clitóricos me hacen desear el coito.»

«Puedo excitarme mucho con la estimulación clitórica, pero me gusta el coito después.»

«El orgasmo clitórico es excitante y un gran preludio para la penetración, en tanto que el orgasmo vaginal proporciona la sensación de plenitud.»

«Sí, los dos orgasmos son distintos, pero difíciles de explicar. La penetración vaginal es más bien la tormenta seguida por la calma, en tanto que el orgasmo sin penetración lo es todavía de deseo.»

«Mi vagina es como un “orificio deseoso” poco antes del orgasmo. Pero después el orgasmo me produce intenso placer, siempre y cuando no coloque nada ahí (al menos, un placer mas agudo). Mis sensaciones se hacen difusas con algo en ese lugar... Siento menos deseo de otro orgasmo, pero, asimismo, menos satisfacción.»

«La sensación de picazón puede continuar después de un orgasmo estimulado clitóricamente (sin presión de pene), porque los orgasmos clitóricos (sin penetración) solamente conducen a una excitación mayor.»

«Siento como si pudiera experimentar orgasmo tras orgasmo clitóricamente, pero me noto completamente saciada con uno o dos orgasmos en el coito.»

«Durante el coito, parece más haberse llegado al fin y existir menos deseos de continuar experimentando orgasmos, en tanto que tos clitóricos se repiten con más facilidad.»

«El orgasmo durante la penetración ordinariamente proporciona una satisfacción más profunda. Creo que es el choque de todo su cuerpo contra la parte inferior del mío lo que provoca este relajamiento, además de la penetración. El orgasmo clitórico es magnífico mientras dura, pero yo todavía me siento en tensión, comparativamente, cuando ha terminado.»

## Conclusión

Hemos visto en esta sección que, en presencia del pene, los orgasmos y las contracciones se sienten menos concretamente, y que, así mismo, el «dolor vaginal» o bien se alivia, o no se siente durante el coito. En general, entonces, la penetración vaginal o la presencia de un pene parece producir un efecto apaciguador, difusor, o amortiguador.

Existen dos maneras de interpretar este fenómeno. Puede afirmarse una de estas dos cosas:

1. Durante el coito el pene actúa como pacificador. Los toques y frotes matan la sensación, permiten menos intensas contracciones y sensaciones, y dispersan y difunden el foco del orgasmo, haciéndolo menos fuerte y menos agradable.

2. Durante el coito, el pene, al aplacar o tranquilizar la excitación, proporciona más una sensación de paz y de plenitud, de relajamiento y satisfacción, que el orgasmo sin coito, que, en muchos casos, solo dura un segundo y te deja en una excitación continua. Así pues, el coito (en realidad, con o sin orgasmo) da más «plenitud» que el orgasmo sin coito.

Cuál de los dos se prefiere es ya decisión personal y una cuestión de temperamento, de si se define el placer como deseo o su satisfacción. ¿Es el mayor placer el deseo (excitación) o bien su satisfacción?

Finalmente, puede preferirse sensaciones en diferentes momentos:

«No sé describir la diferencia. No se trata de nada mejor ni peor: es... diferente. En ocasiones, quiero la penetración; otras veces, me siento más feliz en otras actividades. Depende todo de mi estado de ánimo.»

«Daré aquí tan sólo una idea general de la relación entre el tipo de orgasmo que siento y la frecuencia que deseo. Veo que si no siento intensos orgasmos a con-

secuencia de la estimulación clitórica (directa) con bastante frecuencia, en mis relaciones sexuales pienso constantemente en eso, deseándolo y centrando en ello muchas fantasías. Nunca quedo tan completamente satisfecha. Si paso una semana sin, ese tipo de orgasmo, mi deseo y mi necesidad de él se robustece. Cuando finalmente lo experimento, es algo fantástico. Pero si no hay penetración nunca, también siento este apetito. Lo importante es dar con un justo equilibrio.»

Si el orgasmo durante el coito es vago, «más o menos como un alivio que hace innecesario joder más», ¿cómo se puede estar segura de haber realmente tenido orgasmo? En algunos casos, ni siquiera la interesada veía con claridad si había llegado al orgasmo o, simplemente, a unos niveles altos de excitación:

«Cuando me encuentro yo arriba, mi boca queda cerca de su oído derecho y yo le susurro lo que está sucediendo de varias formas explicitas. Cuando realmente siento el orgasmo, mi cuerpo cesa de moverse y gimo y suspiro. Después, le beso por toda la cara. Esto presenta sus variantes, por supuesto. A veces, pienso que voy a llegar, y luego no llego, en ocasiones, me siento tan a gusto como si hubiera llegado al clímax. Si hay dudas, nos preguntamos mutuamente, más tarde, y aludimos a las sensaciones experimentadas, y si eran distintas de las de otras veces.»

«Ahora, en posesión ya de alguna experiencia, soy capaz de establecer diferencias entre los orgasmos, y la sensación tan sólo de bienestar... Pero, en muchas ocasiones, durante el coito, era un empate. Bueno, lo que estoy diciendo es que una buena jodida sin orgasmo es tan agradable como la mayoría de los orgasmos durante la cópula.»

«Siento unos profundos latidos dentro de mi vagina cuando el orgasmo... Sin embargo, no siempre estoy segura de si se trata de mi orgasmo o de las pulsaciones de mi amante.»

Probablemente, en muchos casos, no se ha presentado ningún orgasmo regular; en otras ocasiones, quizá, se presentaría el orgasmo, pero las sensaciones eran apagadas o difusas por la intervención del pene. Muchas mujeres que creen tener orgasmos durante el coito, probablemente no los tienen. En cualquier caso, un orgasmo, con o sin coito, aunque puede ser percibido de modo distinto, es el mismo orgasmo básico: éste es debido siempre a la estimulación clitórica de una forma u otra, y siempre sigue la misma pauta fisiológica. Por consiguiente, en este libro, a partir de aquí, no serán utilizadas las expresiones «orgasmo clitórico» y «orgasmo vaginal», puesto que comportan tantos significados confusos y anticuados. De aquí en adelante, nos referiremos al orgasmo, simplemente, Como «orgasmo», agregando las frases descriptivas que puedan ser necesarias.

## Orgasmo emocional

Algunas mujeres manifestaron haber experimentado durante la estimulación clitórica o masturbación un orgasmo distinto del sentido en la cópula. Lo que quisieron decir fue que habían sentido un orgasmo «real» durante la estimulación clitórica y otra cosa distinta durante el coito, que a menudo ha sido denominada «orgasmo vaginal». Con ello no querían decir que habían notado contracciones vaginales, o intensas sensaciones clitóricas o vaginales, sino que llegaron a un punto máximo emocional intenso (a veces algo así como una intensa sensación de abertura en la vagina y en la garganta), acompañada por fuertes impulsos de intimidad, con un anhelo o exaltación. Denominaremos este fenómeno «orgasmo emocional»:

«El orgasmo clitórico me lleva a un violento clímax. Durante la cópula no se da ninguna de las sensaciones relámpago conocidas, pero hay una tremenda calma y una sensación amorosa que me hace llorar... Es como si experimentara un orgasmo emocional (más que físico.)»

«Con un hombre al que aprecie, la penetración conduce a un clímax emocional que tiene aspectos físicos, pero no al orgasmo. Yo tiemblo, a veces abiertamente, Otras psicológicamente. Hay una sensación de "comunicación" directa con otra persona, sin reservas, expresada con los toques y vibraciones derivados del hecho de estar juntos, dado que los dos nos hacemos uno. Si todo va realmente bien, siento un intenso deseo de notar su pene dentro de mí, adentrándose en mi vagina más y más.»

«Es una tontería querer explicar qué se siente con el orgasmo, porque suena muy sentimental. Quiero a mi prometido muchísimo, hasta donde mi corazón parece que va a estallar. A veces lo hace, y siento una sensación de gran satisfacción. Bueno, cuando siento un orgasmo es como si todo mi cuerpo, fuera consumido por esa explosiva acometida de amor que él no puede contener, paladeando entonces una gran paz interior. Habitualmente, me echo a reír, sintiéndome feliz, contenta de mí misma y de mi hombre»

«Primero, toda la sensación parece centrarse en la zona genital, extendiéndose por todo mi cuerpo en grandes ondas de sensaciones y sensibilidad. En ocasiones, siento como deseos de cantar, como si la sensación se hubiese desplazado hasta mis cuerdas vocales, haciéndolas vibrar en un clave por descubrir todavía.»

«La penetración da lugar a una sensación intensa y amplia. Es difícil de describir... Mi cuerpo parece electrizarse, y siento el deseo físico y espiritual de la unión con el otro. A veces, le rezo a Dios, queriendo ser una con Él, y mi gozo es entonces de éxtasis.»

«Para mí, este tipo de orgasmo supone una inmersión, metafísica en otro mundo, religioso, ascendiendo por una montaña. Sucede todo principalmente en mi cerebro, saturado de sensaciones, colocándome muy cerca emocionalmente de la persona con quien me encuentro.»

«El orgasmo: una imponente sensación de luz, que se derrama de su cabeza y que se adentra en la mía. Yo empiezo a derramar luz para estar a su altura. Mi visión se disuelve en brillo, tras mis ojos, cegándome; mi cuerpo se disuelve en la luz pura. No veo nada, sólo luz; no oigo nada en absoluto, no siento nada que pueda ser nombrado, pero cada célula sanguínea danza, y todos los poros derraman resplandores... Y las arañas de los armarios y las hormigas del piso deben de sentirse llenas de gozo al recibir el desbordamiento de amor»

El orgasmo emocional es una sensación de amor y comunión con otro ser humano que alcanza una cumbre, un gran desbordamiento de intensidad sensitiva, que puede notarse físicamente en el pecho, o como un nudo en la garganta, o como una impresión general de apertura, una sensación de deseo de penetración más y más profunda, un anhelo de fusión, de convertirse dos en uno. Podría ser descrito como una completa liberación de emociones, lo que una mujer denominó «una penetrante sensación de amor», o un orgasmo del corazón.

A veces, el orgasmo emocional era sentido como el deseo de concebir, de quedar impregnada, de conservar la persona dentro del ser propio, de mezclarse los dos en carne y sangre: «Llevando yo dieciséis años de casada, arraigó en mí la idea de que no era realmente una fantasía lo de tener implantado en mí el bebe. Especialmente, si yo me hallaba de veras implicada con mi compañero, en el momento del orgasmo ansiaba tanto su bebé que sólo acertaba a pensar en ello.» Fisiológicamente, existen algunos paralelismos bastante notables entre el alumbramiento y el orgasmo sexual regular, como ha sido señalado por el doctor Niles Newton en un artículo publicado en *Psychology Today*. Unas cuantas mujeres mencionaron el parto como otra especie de orgasmo: «El nacimiento de mi primera hija ha sido considerado por mí como el mayor orgasmo de mi vida... La vi salir de mi cuerpo merced a un espejo colocado en la parte superior del lecho. Nunca, nunca, antes ni después, hubo una cosa parecida.»

Los doctores J. y I. Singer, del M.I.T., han subrayado en un artículo sobre el orgasmo los componentes físicos de las emociones sentidas durante el orgasmo emocional, sobre todo en la garganta. Ambos han citado *Golden Notebooks*, de Doris Lessing, para ilustrar su punto de vista:

...La respuesta es una especie de espasmo laríngeo en la garganta, acompañado por la tensión del diafragma. El aliento es inhalado acumulativamente, incrementando cada jadeo la cantidad de aquél contenido previamente en los pulmones. Cuando el diafragma esta lo bastante tenso, el aliento es involuntariamente retenido en los pulmones, y el músculo cricofaríngeo se pone en tensión, tirando de la laringe hacia abajo y hacia atrás. la sensación es de «estrangulación con éxtasis». Finalmente, el cricofaríngeo salta a una posición de descanso, y el aliento, simultáneamente, es exhalado. La rapidez con que esto ocurre produce la explosión sin la cual el término «orgasmo» apenas podría aplicarse... Para mí, el alivio de la tensión sexual que este orgasmo cricofaríngeo origina es análogo al que un so-

llozo puede causar en un momento de reprimida tensión nerviosa. Ambas cosas implican una acción cricofaríngea[10].

Los Singer mencionan también que esta reacción física en la garganta y la tensión en el diafragma caracterizan una variedad de emociones, entre las que figuran las de pesar, sorpresa, temor y gozo. Por ejemplo, el llanto puede ser considerado otro tipo de alivio orgásmico. De hecho, muchas mujeres declararon haber llorado tras la relación sexual sin orgasmo, con objeto de aliviar su sensación de frustración: «En ciertas ocasiones me sentía terriblemente insatisfecha, tras la actividad sexual sin orgasmo, y si llegaba a sentirlo cerca empezaba a llorar, pendiente del clímax de mi compañero como una forma alterna de alivio.»

En tanto las mujeres no sean presionadas para que utilicen el orgasmo emocional como un sustitutivo de los orgasmos *reales* (como se les ha presionado, se las sigue presionando), no existe razón alguna para no disfrutar de los tipos de alivios que se hallan a mano. Sin embargo, nadie sabe valerse de ellos para contradecir el hecho de que las mujeres sienten, gozan y necesitan de los orgasmos «clitóricos», físicos, regulares.

«Sin el orgasmo clitórico, sin engaño, la relación sexual carecería de grandeza. Cuando siento el orgasmo, todas las tensiones, emociones y sensaciones implicadas en la actividad sexual salen con aquél. Me siento inundada de alivio y también de remordimientos. Todo parece salir en extraña mezcla que me deja refrescada y renovada, contenta con el mundo.»

«El orgasmo es una explosión que me aclara la mente, una fuerza proveniente de todo mi cuerpo, que revitaliza e inspira. Es como oleadas de fuego, como si me transformara en uno de los ritmos que gobiernan el universo, como si recibiera un mensaje personal anunciándome que la vida es buena y bella..»

## MUJERES QUE NUNCA EXPERIMENTAN EL ORGASMO

Las mujeres que nunca han experimentado orgasmos se sienten a menudo deprimidas en extremo, o defraudadas, puesto que la sociedad glorifica tanto el orgasmo, y realmente, se trata de un gran placer que no se disfruta. En esta sección nos proponemos recoger las manifestaciones de esas mujeres y sugerir qué es lo que pueden intentar en, tal sentido.

### *Casi todas las mujeres que no sienten el orgasmo desearían conocer esta sensación*

«Me juzgo menos deseable por el hecho de no experimentar orgasmos o bien sentirlos en raras ocasiones. Me pregunto a menudo si el orgasmo es, en parte, una

respuesta individual fisiológica. No creo, realmente, que las diferencias en esta cuestión sean todas de índole psicológica. Quisiera que nuestra cultura pusiera menos énfasis en el orgasmo y en los amantes "tigres". Sería mas fácil para gente como yo aceptarnos a nosotras mismas.»

«La mitad de mi vida sexual parece centrarse en la búsqueda del orgasmo. Tuvieron que transcurrir siete años antes de que experimentara mi primer orgasmo), y me parece haber caído en una pauta negativa de fracaso con respecto a eso. Casi *nunca* los tengo.»

«Jamás sentí un orgasmo, y nunca lo sentiré. Soy frígida.»

«He leído trabajos sobre el orgasmo y he oído hablar de él constantemente ¿Alguien puede imaginar lo que es ser daltónica y leer constantemente sobre arcoiris y mariposas?»

«El cuestionario lo encuentro bien, excepto en una cosa: se halla orientado hacia la mujer orgásmica, y he ido sintiéndome cada vez más deprimida desde el principio. Me siento defraudada, y envidio a las mujeres que encuentran aplicables a sus personas las preguntas formuladas.»

«Siento la necesidad de hablar con otras mujeres sobre temas relacionados con la vida sexual, pero esto resulta casi siempre imposible. Siento una gran preocupaclon por el hecho de no experimentar orgasmos, y me pregunto si mis amigas se enfrentan con el mismo problema. Mi mejor amiga es altamente orgásmica y a mí me dan ganas de llorar cuando explica algo, porque no puedo compartir mi problema con ella. Me siento a gusto en compañía de mi amigo y el ginecólogo, pero me noto desplazada entre mujeres, probablemente porque sé que muchas mujeres tienen dificultades orgásmicas y los hombres de experiencia se hallan al tanto de esto y del hecho de que una mujer puede ser una buena compañera en el lecho y gozar de la relación sexual sin orgasmo, pero una mujer, como mi mejor amiga... piensa que debe de ser una tortura no llegar al clímax, que esto ha de ser para ella una causa de infelicidad, de tensión, de malas disposiciones, capaces de destruir un matrimonio o una relación amorosa. No puedo ser muy explícita en cuanto a mí, a la vista de tales juicios, y no soporto la compasión.»

«¡Dios mío! Tengo la impresión de que una buena parte de mi ser se ha *cerrado* a todo. Creo que hay un par de cosas que originan ese bloqueo, teniendo ambas que ver con mi cabeza. Una de ellas es una historia desagradable (un padrastro violador), y la otra radica en la fuerte necesidad de mantener tal control sobre mi cerebro que no puedo rendirme ni siquiera en el campo de la actividad sexual.»

«Me gustaría sentirlos. Disfruto con la actividad sexual y me siento satisfecha, pero quizá respondiera de otra manera de saber lo que me estoy perdiendo»

«He probado por todos los medios, pero nunca he experimentado ninguno. Creo que, si sintiera el orgasmo, me notaría más satisfecha y saciada. Ahora nunca me quedo contenta cuando los dos hemos terminado. Siento una gran frustración, una sensación de inseguridad sin ellos. No hay nada en la vida que me cause más

infelicidad. Tengo mis dudas en lo tocante a continuar unida a mi esposo, todo por culpa de una vida sexual no regularizada plenamente.»

«No me es posible experimentar el orgasmo, haga lo que haga, y Dios sabe cuánto empeño he puesto en lograrlo. Sigo obstinada en lo mismo, jurando ante Dios que, antes de morir, he de sentir el orgasmo aunque solo sea por una vez, ¡y aunque cuente en ese momento ochenta y cinco años de edad!»

«Esto de no sentir el orgasmo siempre me ha preocupado. Notaba que me faltaba algo para ser completa; sentía un indefinible anhelo. Pensaba que, para mi esposo, yo suponía una desilusión. Al mismo tiempo, me odiaba profundamente.»

«Nunca he disfrutado con la actividad sexual porque he estado obsesionada con la posibilidad de sentir un orgasmo, disgustándome por enésima vez cuando he fracasado.»

«Como no estoy segura de experimentar orgasmos, éstos han asumido una gran importancia para mí. Parece ser que no los siento y por esto me avergüenzo. Todavía disfruto con la actividad sexual en compañía de mi esposo, pero me gustaría tenerlos.»

«No he experimentado un solo orgasmo durante mi matrimonio (veintisiete años), ni con los otros dos hombres con quienes he tenido relaciones sexuales, aparte ni marido. Recuerdo una experiencia de cuando yo contaba catorce o quince años, hallándome en un cine. A juzgar por las descripciones que he leído, creo que entonces sentí un orgasmo suave. Fue una sensación muy cálida; noté que las piernas me flaqueaban, aparte una muy agradable comezón en la zona púbica. Es cuando más cerca estuve. Me he masturbado ocasionalmente, pero nunca pasa nada. No tengo la menor idea acerca de qué es lo que podría hacerme responder. Bien sabe Dios que lo he probado todo, con la excepción del coito anal. Creo que todavía existe alguna posibilidad para mí, pero que me aspen si acierto a localizar qué es lo que no va. Por otra parte, no dispongo de dinero para visitar una clínica sexual.»

«El hecho de no sentir orgasmos me inhibe; esto, en general, hace desdichadas mis relaciones con los hombres. ¿Soy yo sola así? Quiero saber cual es mi real posición, y deseo ser oída, porque ciertamente no me avergüenzo de ningún aspecto de mí misma ni de mis sentimientos.»

«Mi amante (una mujer) recibió también el cuestionario, y cuando le pregunté si iba a cumplimentarlo me contestó que, después de haber leído la Parte I, renunciando a ello... Habíale chocado porque parecía centrarse en el orgasmo y ella no había estado nunca segura de sentirlos. (Yo creo que sí los siente. Verdaderamente, llega a un punto máximo de excitación y conoce luego el alivio, aunque sin movimientos convulsivos.) Me comunicó que no estaba dispuesta a explicar lo que sentía, y no logre convencerla de que no procediera así, sugiriendo, de paso, que otras mujeres podían abrigar confusiones con respecto al orgasmo. Añadió que sobre el tema se mantenía a la defensiva, por causa del cuestionario.»

«Vivo en buena amistad con mi esposo, hombre de sesenta y seis años de edad. Yo estoy (lo he estado siempre) sexualmente anestesiada, y creo que siempre lo estaré. Disfruto con la relación sexual psicológica (proximidad, intimidad, sentirme femenina, satisfacción de las necesidades masculinas, etc.), pero no dispongo de medios para saber cómo es la actividad sexual con orgasmo, a fin de establecer comparaciones. Me siento en extremo única, sexualmente aislada, y disgustada.»

«A veces, me siento psicológicamente inadecuada porque es ya evidente que las mujeres modernas, las mujeres liberadas, experimentan orgasmos casi siempre, en tanto que yo, al parecer, no necesito sentirlos. Probablemente, mi impulso sexual es muy débil no obstante, resiento la presión que se ejerce sobre mí y otras mujeres con motivo de ese tema. Cada vez que leo un trabajo en el que se afirma que Masters y Johnson, u otros investigadores, han descubierto que el X por ciento de las mujeres casi siempre experimenta orgasmos me siento psicológicamente inadecuada. Pero, excepto cuando lee algo sobre las esperanzas puestas en las actuaciones sexuales de las mujeres, me considero completamente satisfecha de mi vida sexual.»

Solamente dos mujeres dieron la impresión de no conceder importancia al orgasmo:

«No me siento interesada hasta el punto de insistir en el tema; de todos modos, no es demasiado importante.»

«He de considerar (en este punto me parece a mí) que quizá yo no sea muy orgásmica, simplemente y de esto nadie tiene la culpa incluyendo a mi esposo.»

Una mujer que nunca experimentó el orgasmo daba una descripción de sus sensaciones durante la relación sexual con su esposo:

«Al principio, en el curso de los escarceos preliminares, resulta agradable, pero a veces no se percibe ninguna sensación, excepto la del frote... Odio esto. Me siento derrotada. En un par de ocasiones, al excitarme más, siento como deseos de orinar. Es como un pozo que se desbordara. Más tarde, noto como si sucediera algo en mi cuerpo. Pero no estoy siempre pendiente de ello: a veces siento una especie de pequeño dolor. Solía no sentir nada o bien un dolor que se iba haciendo muy fuerte. Una sensación grata es la de ser abrazada por mi esposo al tiempo que yo le abrazo.»

*Otras mujeres no estaban seguras de haber sentido o no el orgasmo*

«Durante largo tiempo no supe si los experimentaba, por culpa de los mitos verbales de que han sido rodeados, y por carecer de elementos de comparación con las sensaciones reveladas por otras mujeres.»

«Hablando con sinceridad, diré que no estoy realmente segura. He leído y oído muchas descripciones y juicios sobre la naturaleza del orgasmo y las sensaciones que produce. Solía estar terriblemente preocupada porque no creía que pudiera experimentar uno. Esperaba que me sucediera algo realmente excitante y dinámico —ya se sabe: luces deslumbrantes, relámpagos psicodélicos— pero nunca hubo nada de

eso. Además, había leído, creo que en el libro del doctor Reuben, que la espalda de una se arqueaba y que se producían unas vibraciones incontrolables en la zona vaginal. Tampoco sentí nunca nada de eso, así que, en ocasiones, fingía tales cosas, llegando casi a tomarlas por reales. Ahora me digo: lo que sea, sonará. Normalmente es muy agradable, pero yo no sé si se trata de un orgasmo. En todo momento sé lo que estoy haciendo y siempre controlo mis facultades.»

«Llego a estar muy humedecida; luego, empiezo a quedarme seca. No sé qué es un orgasmo, ocasionalmente me siento ligeramente desdichada o frustrada tras la relación sexual, pero si se da el fenómeno de la humedad/sequedad, me noto siempre cansada, relajada y contenta. ¿Es esto un orgasmo?»

«A lo largo de este cuestionario, todas las preguntas referentes al orgasmo representan para mí una especie de enigma. No sé con seguridad qué es, pero si con esa palabra se alude a la agradable sensación de ser amada (aun cuando la mente avise que se trata de un episodio de una sola noche), entonces creo que sé lo que es mas nunca observé en mí sensaciones de hormigueo o vibraciones, etc. Siempre me reservo mucho..., aun cuando me esté dirigiendo a un tipo sensual. ¿Quiere esto decir que siento el orgasmo con las ropas puestas y sin contactos corporales? ¡Oh, bien! Esto es agradable.»

«No lo sé... Ahora bien, he oído decir que si una no está segura es que no ha sentido jamás ninguno.»

*La masturbación constituye el mejor camino para aprender a sentir el orgasmo*

Un medio, de ayudar a las mujeres a aprender cómo tener un orgasmo es la masturbación. En el presente estudio, el porcentaje de mujeres que no sintieron nunca el orgasmo era cinco veces más elevado entre las mujeres que nunca se masturbaban, que en el resto de las mujeres. Un 11,6% de las mujeres de este estudio nunca conoció el orgasmo[*], y la mayoría de ellas tampoco jamás se masturbo.

Desde luego, esto sólo puede significar que si se sienten suficientemente libres para tocarse a sí mismas, también se sentirían con libertad para masturbarse, así aprenden a tener orgasmos. Si una mujer no se ha masturbado nunca porque le disgusta la sola idea de pensarlo, se niega por ello incluso a intentarlo, el «tratamiento» implicaría en ese caso hacerla superar esta mentalidad.

*Hubo algunas mujeres que nunca experimentaron el orgasmo, pero que sí se masturban, si bien no llegan al orgasmo*

[*] Se ha calculado que, aproximadamente, el 10% de las mujeres de la población estadounidense no siente el orgasmo. Según Masters y Jonson, el 94,5% de las mujeres de su estudio que nunca se masturbaron tampoco sintieron el orgasmo por ningún otro medio.

«Me gusta la masturbación mientras me hallo entregada a ella, pero después estoy disgustada por haberlo hecho. No puedo sobreponerme a las cosas que me enseñaron mis padres sobre los males de la masturbación. Antes solía hacerlo una vez o dos por mes, pero solamente la he practicado en una ocasión desde que me casé. Masturbándome, me he encontrado más cerca que nunca del orgasmo, pero nunca he tenido ninguno. Es más intenso a solas porque me sentiría incómoda haciéndolo con alguien delante, aunque fuese mi marido. He visto a mi marido masturbándose pero él no lo sabe.»

«Empiezo jugando con mis senos. Ya en marcha comienzo a jugar con mi clítoris, pero sin dejar de jugar con mis senos. Coloco mi dedo corazón en la vagina y lo muevo hacia delante y hacia atrás, como podría hacerlo un pene. Al mismo tiempo, utilizo mi pulgar para presionar el clítoris y frotar sus alrededores. La presión y el frote han de ser enérgicos para percibir una sensación en el clítoris. Mantengo las piernas abiertas y no me muevo mucho. Me quedo tendida en silencio, gozando, pese a que no he sentido jamás un orgasmo todavía.»

«Una vez me he quitado las ropas, me gusta sentir mi cuerpo. Pocas veces el tocarme me excita lo suficiente como para masturbarme. Cuando me masturbo, continúo tocando mi cuerpo, pero concentrándome en los senos. Los siento, los acaricio, les doy masaje, etcétera. Ya muy excitada, concentro mi actividad en los pezones, acariciándolo con las yemas de los dedos. Sigo tocándome el cuerpo en general, pero no me concentro en esto como lo hago con mis senos. Ello no me conduce al orgasmo nunca, desde luego, puesto que nunca los he tenido, ni espero tenerlos.»

«En las raras ocasiones en que me masturbo, utilizo una mano para estimular suavemente el clítoris acariciándolo. Todo es más intenso si mantengo las piernas abiertas, pero sería exagerado si calificara esto de excitante. Cuando contaba seis años de edad, me masturbaba montando a caballo sobre una silla tapizada, en el dormitorio de mi madre, haciendo frotes enérgicos en sentido ascendente y descendente. En ocasiones, daba pequeños saltos, no me molestaba en cerrar la puerta del cuarto... Nunca se me ocurrió hacerlo. Cuando fui descubierta por mi madre, ella, simplemente, me indico que no debía proceder así..., subirse a los muebles estaba prohibido. Después de aquello sí cerraba la puerta, intentando acordarme de prestar atención por si venía. Jamás volvió a sorprenderme, pero se desembarazo de la silla (con gran pesar por mi parte). ¡El balancín que la sustituyó no me servía! Luego, encontré un mueble semejante al primero en el cuarto de estar, pero era demasiado pequeño y los dos acabamos en el suelo en varias ocasiones.»

«He estado haciendo pruebas pero normalmente imaginando a mi mejor amante, y que mis manos son las suyas y acaricio mi cuerpo como él podría hacerlo, revolcándome y acariciando ligeramente mis senos. Con respecto a mi vagina, utilizo diferentes movimientos: toques sucesivos, desplazamientos circulares, presiones abandonos alternados, y frotes ascendentes y descendentes, mientras dejo una mano libre para acariciarme los senos. Las caras interiores de los muslos me parecen muy

sensibles. Habitualmente, abro las piernas y muevo las caderas rítmicamente. He estado pensando en utilizar un vibrador a modo de ayuda, con objeto de llegar a unos orgasmos mas consistentes.»

«No he llegado a experimentar agradables sensaciones con la manipulación de mi zona vaginal. Como ya he dicho, todavía no he encontrado, mi clítoris, ni tampoco mi compañero. Me gusta la caricia del agua caliente de la ducha al caer sobre mi zona púbica y rectal.»

«Últimamente, he estado considerando esta cuestión más atentamente que nunca a lo largo de mi vida. Creo tropezar con una dificultad insalvable, ya que cuando empiezo a sentirme muy excitada y soy consciente de la inminencia del orgasmo, siempre me paro. He pensado en hacerme con un vibrador para ver si puedo tener éxito mediante tal método.»

«Nunca me he masturbado por placer sexual. A veces, me he acariciado los senos, preguntándome qué pensaban los hombres de ellos, pero de ahí no he pasado en el campo de la masturbación.»

«Raras veces lo hago, y solamente para ver si mis partes continúan funcionando... No es así. Jamás ocurre nada. Podría continuar en el mismo plan durante horas enteras y quedar sólo cansada. No discuto el asunto. Cuando mi esposo me pregunta si me masturbo, nunca le doy una respuesta directa.»

«Comprendo que debo de haberme masturbado, pero ignoro realmente lo que ello entraña. Estando sola, una cosa que me proporciona mucho placer es verme adornándome con bandas de tela colocadas sobre mis senos y otras partes de mi cuerpo, y fotografiándome desnuda. También me agrada estimular mis senos delante del espejo, de pie.»

«En ocasiones, después del coito, fricciono desde el clítoris hasta el recto, de una forma circular, con las piernas muy abiertas. A. menudo entro en una especie de frenesí, pero no puedo sentir el orgasmo, haga lo que haga.»

«Me masturbo dos o tres veces al día. Utilizo los dedos; habitualmente, presiono con el dedo corazón el tallo del clítoris alternativamente, y de un modo muy rápido, aplico presión y la quito. El efecto causado se asemeja al que podría producir un vibrador. Mantengo las piernas muy juntas, comprimiendo la una contra otra. A veces, la otra mano acaricia los pequeños labios o inserta un dedo en el ano, violentamente, en ocasiones... Pero, normalmente, al llegar a este punto, entran en juego mis complejos de siempre, por lo cual nunca llego al orgasmo.»

«Me agrada la masturbación, ¡pero me siento ridícula! Por eso apenas lo hago. Nunca me ha llevado al orgasmo, otra causa de mi renuncia, A veces, sin embargo, me pongo caliente estando sola y lo hago igualmente. Nunca he hecho prueba alguna con un vibrador. Probablemente, habría hecho un ensayo con éste, de disponer de la oportunidad necesaria. Siendo más joven, solía frotarme con toda la mano la zona genital, manteniendo las piernas más o menos juntas, sin moverme mucho, sintiéndome realmente estúpida. Ahora utilizo dos dedos, con los que froto, ascendiendo y

descendiendo, uno y otro lado de mi clítoris, y las porciones interiores de los labios. Coloco siempre las piernas muy abiertas... ¡El hecho de separarlas me hace sentir *sexy*! Me muevo muchísimo... me desplazo a un lado y otro del lecho... hago extraños ruidos. ¡Y me siento ridícula!»

«Nunca experimenté ningún orgasmo, pero me gustaría, la relación sexual es importante, por ser una cosa muy agradable, y porque es una forma muy bonita de estar cerca de otro ser. Nunca me ha preocupado demasiado no tener orgasmo, principalmente porque no se qué podría hacer para llegar a él, así que acepto las cosas tal como están.»

«Como más me gusta la masturbación es con un vibrador. Lo utilizo describiendo un movimiento circular suave, alrededor de todo el vestíbulo. Me agrada ascender y descender por los lados lentamente. También me gusta presionar con fuerza el hueso púbico y, asimismo, directamente, el clítoris, a veces... Me siento tan excitada que no puedo sostener el vibrador sobre mi piel, pero no llego... Habitualmente, termino con una especie de retorcimientos y sacudidas tan frenéticos que ya no me es posible conservar el vibrador en mis manos pero no llego. Lo mismo ocurre cuando me masturbo. En algunas ocasiones, me valgo de la palma de la mano en un movimiento circular, estirando la piel de los alrededores. La sensación es tan intensa que no puedo seguir haciéndolo, ¡pero sigo sin llegar! No he practicado mucho la masturbación con otras personas para saber si ellas podrían hacerme llegar. Mantengo las piernas abiertas y, corrientemente, me tiendo, dejando quieta y como abandonada la otra mano.»

*¿Dónde hay que estimularse?*

En 1947, la doctora Helena Wright escribió un libro en cuyas páginas se ofrecen instrucciones todavía válidas para que una mujer se familiarice con su anatomía:

*«Enciéndase una buena luz; cójase un espejo y dedíquese a identificar todas les partes descritas. Para localizar el clítoris, los muslos deben estar muy separados, lográndose así una cómoda visión. Luego, si con los dedos se mantienen abiertos los labios mayores, se vera una cubierta dotada de una membrana mucosa dentro del extremo frontal del espacio que hay entre dichos labios mayores. La cubierta puede ser estirada hacia atrás suavemente con las yemas de los dedos y dentro se localizará un cuerpo pequeño, liso y redondeado (a veces de ínfimo tamaño), apenas visible, que brilla ligeramente bajo una buena luz. Es el clítoris, Su raíz va hacia arriba por debajo de la cubierta o capuchón y la unión de los labios mayores, y se extiende a lo largo de unos veinticinco milímetros. Los dos labios interiores comienzan en la línea media, juntos exactamente bajo el clítoris, extendiéndose en sentido descendente y hacia atrás, a cada lado del espacio liso del centro, desvane-*

*ciéndose finalmente cerca de la parte media de la abertura en forma de anillo que constituye la entrada de la vagina.*

*Cuando todas las partes externas del equipo sexual hayan sido cuidadosamente identificadas, en su totalidad, es necesario comprobar directamente si es cierta la afirmación de que el clítoris posee un tipo de sensibilidad igual. Para ello es mejor valerse de algo que no sea el dedo de la propietaria, porque, naturalmente, la yema de éste es en sí misma sensible al tacto, y de ser utilizada podría haber confusión de efecto entre aquél y la parte tocada. Puede servir para tal propósito cualquier pequeño objeto de superficie lisa: un lápiz sin afilar, o el mango de un cepillo de dientes, por ejemplo. El procedimiento a seguir consiste en la comparación de respuestas mediante un ligerísimo toque. Una mano separa los labios externos sin tocar los internos, y la otra mano que sostiene el objeto elegido toca primeramente un labio interno y luego el otro, y finalmente el clítoris, a través de su cubierta, o por debajo de ella. Si se siguen los movimientos de la mano en el espejo, es fácil efectuar los toques con precisión en los puntos convenientes, pero sin aquél y sin una buena luz esto encierra dificultades, ya que una mujer inexperta carece prácticamente de sentido en cuanto a la posición precisa, si intenta valerse de un dedo no guiado por sus ojos. El efecto observado es que en el instante en que el clítoris es tocado se produce una peculiar y característica sensación, distinta esencialmente de las producidas por los toques en los labios u otros puntos.*

*Tal experiencia ha de experimentarse; no puede ser descrita con palabras.*[11] »

Quizá sea importante decir aquí algo acerca de lo que la mayoría de las mujeres quieren significar al decir que estimulan su clítoris. En la mayor parte de los casos no pretenden indicar que lo estimulan directamente. La cita anterior ha sido traída a colación, básicamente, con el propósito de que cada mujer se familiarice con su propia anatomía. Lo que ocurre para la mayoría de mujeres es que tantean toda la zona clitórica, hasta dar con un punto que proporciona una sensación agradable, y, realmente., tal sensación es estimulada por el movimiento de la mano, de los dedos, o cualquier otra cosa, y se localiza *bajo* la superficie de la piel. Algunas mujeres lo describieron así:

«Es cuestión de exploración del propio cuerpo; se da con un punto que "responde", y una, simplemente, lo explota.»

«Al principio, me limito a inspeccionar toda la zona clitórica, buscando un buen punto. Luego, estimulo el mismo directamente.»

«Parece que algo "prenda fuego" unos milímetros dentro de mí, o detrás de la zona del monte de Venus. Unos milímetros por dentro del clítoris.»

«Proviene directamente de *debajo* de mí clítoris.»

«Cuando el ritmo y la presión son correctos, el punto sensible se destaca siempre.»

«Es como cuando alguien nos rasca la espalda... Sabes el punto a donde quieres que se desplacen, y mueves los músculos de en tomo, pones la espalda de forma que puedas sentir la fricción en la forma óptima, y tensas los músculos para sentirla mejor. Es lo que hago con mis piernas.»

Para explicarlo de otro modo: a medida que prosigue la estimulación general, lo corriente es que empiece a destacarse un punto como el foco de la sensación, una sensación casi ardiente, que se intensifica y apaga con los contactos, y entonces se hacen esfuerzos por establecer un contacto total *más largo* con dicho punto. Entonces, el sujeto ajusta sus movimientos para asegurarse la continuidad de la sensación y su incremento, con el fin de llegar al orgasmo.

### *Algunas mujeres aprendieron la forma de procurarse el orgasmo al cabo de varios años de intentos infructuosos*[*]

«Tras años después de haber empezado a tener relaciones sexuales de una manera regular, continuaba experimentando orgasmos en raras ocasiones. Gradualmente, fui aprendiendo cómo gozar de la actividad sexual y ahora lo siento siempre, en realidad. Esta ultima declaración da a entender que en otro tiempo no disfruté con el sexo, lo cual no es cierto. Siempre he gozado con la relación sexual. Siempre he alcanzado altos puntos de excitación. Ocurría, simplemente que no estaba suficientemente informada acerca de estas cuestiones para llegar al clímax, o que no me conocía bien. El orgasmo es muy importante para mí, pero no creo que sea necesario sentirlo *cada* vez que se disfruta de una buena relación sexual. Ahora bien, supongo que me sentiría profundamente defraudada si en la mayor parte de las ocasiones no experimentara orgasmo. Tengo orgasmos por medios muy diferentes. Todavía no he experimentado ningún orgasmo a través del coito con un hombre pero considero que esta situación es debida, probablemente, al hecho de que no me detengo a iniciar el tipo de cosas necesarias para procurarme el orgasmo. Siempre he estado demasiado concentrada en hacer de la experiencia sexual lo que él deseara y he sido excesivamente tímida para permitirme avanzar en la excitación lo suficiente para llegar al clímax. Generalmente, experimento orgasmos durante la masturbación, y en las relaciones sexuales oral y manual.»

«Tengo treinta y cinco años de edad. Nunca había experimentado un orgasmo... ¡hasta que me masturbé y me hice a mí misma tenerlos!»

«Llegué a los veintiún años sin haber sentido un solo orgasmo. Experimenté el primero valiéndome de la masturbación. Supe lo que era sentirlos con otra persona cuando ya había cumplido los treinta y tres años, pese a que me casé a los dieciocho años.»

[*] La escala de edades de las mujeres que nunca experimentaron orgasmos va desde los 18 hasta los 77 años.

«Hace un año supe lo que era un orgasmo. La masturbación me enseñé el camino. Descubrí qué era lo que me estimulaba y luego animé a mi amante para que pudiera hacerme llegar al clímax.»

«Estuve no sintiéndolos durante años: seis de matrimonio y los dos precedentes. En su mayoría, mis compañeros eran unos inexpertos y, al principio, era un sentimiento de culpa. Pensaba que el sexo era "incorrecto". Más tarde, me disgustaba la idea de masturbarme, cosa que después logré vencer.»

«Primeramente, leí muchos trabajos acerca de las mujeres y la sexualidad, manuales sobre cuestiones sexuales, principalmente. Comencé a aceptarme, a valorarme a mí misma. Luego, me aventuré a ir más allá de los viejos límites, en todos los sentidos, y aprendí a experimentar el orgasmo también.»

«Empecé a sentirlos hace un año, aproximadamente. Antes había sentido un gran interés por esta cuestión, quizás llegué a sentirme obsesionada. Comprendí que debía aprender a masturbarme para experimentar el orgasmo, lo cual no había hecho nunca. Me compré un vibrador y ¡tuve uno la primera vez que me toqué con él!»

«Yo creía haber sentido orgasmos, pero, en realidad, supe qué eran después de haberse dedicado mi compañero un día durante largo rato a estimularme el clítoris, por diversos procedimientos. De pronto, entonces... de golpe y porrazo, ¡epa!, ¡el orgasmo! Todo un mundo nuevo se abrió para mi.»

«Empecé a experimentar orgasmos desde el momento en que descubrí mi clítoris, cosa que me sucedió, por desgracia, *siete* años después de desarrollar actividades sexuales de tipo vaginal.»

«Por espacio de cuatro años, fui una frígida... De esto tuvo la culpa el egoísmo y la indiferencia de mi compañero, así como los sentimientos de culpabilidad que suscitaba en mí todo lo relativo al sexo.»

«Yo no podía sentir el orgasmo, creo, por exceso de control sobre mí misma y también por mí incapacidad para el relajamiento. Una vez me hube convencido de que el orgasmo estaba a mi alcance y que era beneficioso para mí y para mi esposo, y que yo *tenía derecho* a ello y los merecía, empecé a tenerlos»

«A lo largo de diecisiete años de matrimonio, no supe nunca lo que era el orgasmo. Después, los he experimentado, a veces. Y con mi amante de hoy, cada vez que nos acostamos, ¡siento múltiples orgasmos! Ha sido una sorpresa para mí el descubrimiento de tal capacidad personal (es decir, en el terreno de la práctica). En realidad, me figuraba que esa clase de respuesta sexual era privativa de otro tipo de mujer. He intentado ver en dónde radica la diferencia. Parte de ello se debe a la increíble concentración de él en mi persona. El goza verdaderamente conmigo.»

«Acostumbraba a no tener orgasmos. Lo que me hizo empezar a tenerlos fue una mayor confianza en mí misma, aspecto que ha ido progresivamente en aumento durante los últimos años. También ha influido en eso mi decisión de abordar llanamente los temas sexuales y aludir a las relaciones con mi esposo, así como la experimentación de diferentes métodos en el lecho.»

«Pasé varios años sin sentir orgasmos. A veces, ansiaba sentirlos, pero no estaba segura de en *qué* forma podía ser diferentes del tipo de actividad sexual que tenía en ese momento. la ayuda y la paciencia de mi esposo, así como el conocimiento y la aceptación de mí misma, contribuyeron a liberar mi mente. Ahora, conforme voy haciéndome mayor, experimento los orgasmos con más facilidad resultando también mas prolongados e intensos.»

«Yo contaba treinta y tres años de edad y fingía orgasmos con mi esposo desde los dieciocho, cuando "me enamoré" de un hombre también casado. Continué fingiendo con él, pero se dio cuenta y me dijo que se sentía muy desgraciado al no poder hacerme feliz físicamente por no conseguir que yo llegara al clímax, añadiendo que esta cuestión le preocupaba tanto que temía que fuese la causa de nuestro rompimiento. Decidí ser sincera con él y revelarle qué era lo que en realidad me excitaba... Mis fantasías sexuales giraban en torno a las zurras, y pensé que me gustaría que mi amante hiciera una representación. Resultó que él, asimismo, se excitaba así, aunque no pensara en ello antes. Probamos (me zurró) y más tarde fui capaz de sentir un orgasmo con él por medio, de la estimulación clitórica con la mano. No acierto a describir todo lo que significó esto para mí: ¡yo podía experimentar ya un orgasmo con otra persona! No he dado después con ningún otro hombre que hiciera lo mismo, pero la cosa perdió su importancia, y, desde entonces, siempre he sido capaz de llegar al clímax.»

«Gozo muchísimo con mis orgasmos. Empecé a sentirlos dos años después de haberme casado. Viví un periodo de tiempo durante el cual me di cuenta de que tal experiencia existía, sintiéndome frustrada al no poder llegar al clímax. Especialmente cuando pensaba que de más joven había experimentado algo que se me figurara un orgasmo (en realidad, se trataba más bien de un proceso excitatorio). De adolescente, solía ponerme las ropas de cama entre las piernas, procurándome así una suave excitación muy de mi agrado, pero nunca supe por entonces que esto tuviera algo que ver con el orgasmo. Recuerdo que mi madre me explicó que el orgasmo era una sensación que se experimentaba de casada, teniendo relación sexual con un hombre. Supuse, pues, que sólo en tales circunstancias era posible tenerlo, y, desde luego, poseía una idea muy difusa en cuanto a su naturaleza. Aprendía a sentir orgasmos experimentando, y luego me hice con un vibrador que utilicé para que me ayudara a aprender cómo tenerlos. Nunca me cansan. No creo que disfrutara del sexo tanto sin tenerlos, ya que, de otro modo, preferiría limitarme a un intercambio de caricias antes que entregarme al coito. Últimamente, después de haber leído su libro, *Sexual Honesty*, decidí que tenía derecho a sentir un orgasmo mientras hacía el amor cuando quisiera tenerlo. Anteriormente me había abstenido de pedirle ayuda a mi esposo porque me sentía culpable, por el mucho tiempo que necesitaba yo siempre, a menos que utilizara un vibrador Y vacilaba con respecto al empleo de éste, estimando que, posiblemente, él podía sentirse innecesario. No obstante, no le importa en absoluto. Era realmente mi incertidumbre y sentimiento de culpabilidad por pedir algo sólo

para mí misma, y finalmente lo estoy superando. Nuestra vida sexual ha mejorado ya.»

«A lo largo de mi matrimonio estuve fingiendo mis orgasmos continuamente, pero no obraba con la malicia de engañar. Simplemente no sabía qué era un orgasmo... Me aseguraba que en este momento la mujer se sentía frenética, enamorada, rendida, y yo que sé más... Lo veía todo como un "clímax" de sensaciones. Por otro, lado, andaba empeñada en la tarea de no ser una mujer frígida. Tuvieron que transcurrir seis meses, después de nuestra separación, para que sintiera un orgasmo. Comprendí entonces que nunca había sido convenientemente estimulada. Todavía ahora simulo algún que otro orgasmo, sólo para dar toda la sesión por terminada, pero me esfuerzo por no hacer eso en forma alguna, nunca más»

«Tengo treinta y ocho años, soy casada y madre de dos hijos. Tuve relación sexual con mi marido, por vez primera, cuando contaba veintisiete años, tres antes de nuestro matrimonio. Él era, y es, la única persona con quien me he acostado. Hace tres meses, aproximadamente, experimenté mi primer orgasmo, si prescindo de los pocos que sentí en los dos años últimos, el transcurso de unos excitantes sueños. Realmente, necesitaba ese primer orgasmo, trabajé para conseguirlo. y me alegré cuando se presentó..., durante la masturbación. Ahora experimento orgasmos siempre y esto me encanta; son cada vez mejor y mejor. Me masturbo dos veces al día, por lo menos, habitualmente más, y siempre los siento. Necesité más tiempo para aprender a tenerlos durante el coito, que con nosotros ocurre cada dos o tres días, pero ahora siempre los tengo. De adolescente, y también ya de joven, notaba muy intensas sensaciones que sólo otras mujeres me producían, y mi experiencia sexual era nula. En mis fantasías sexuales no iba más allá de las de las caricias, y nunca llegué a imaginarme a mí misma experimentando un orgasmo. Ni siquiera me masturbaba. Pude empezar a manifestarme abiertamente, como era, hace tan sólo dos o tres años, al cabo de algunos de psicoanálisis y de revolución sexual, cuando el movimiento feminista cambió gradualmente la imagen que yo poseía de mi persona. Ahora no acierto a imaginarme una relación sexual sin orgasmos.»

*Algunas mujeres sólo con ayuda del vibrador podían experimentar el orgasmo*

«He intentado docenas de veces, centenares de veces, quizás, excitarme para lograr el orgasmo mediante la estimulación clitórica. Todo ha sido imposible. Hasta que he recurrido al vibrador.»

«El vibrador es una importante ayuda, especialmente para la mujer que nunca ha sentido un orgasmo. Es preciso desarrollar una técnica de personal aplicación, y esto puede llevar algún tiempo. He observado que el contacto directo del vibrador es demasiado fuerte, causando dolor/placer. Amortiguando el movimiento del vibrador con una almohada, o usando las vibraciones transmitidas por el aparato a los dedos, es posible atenuar la intensidad de aquéllas. Hay quien afirma que muchas mujeres

se hacen adictas del vibrador, pero si este instrumento proporciona placer cuando pensabas que tu zona genital estaba muerta para el mismo, ¿por qué no utilizarlo?»

«Hasta ahora no he experimentado nunca una sensación como la que me ha proporcionado el vibrador, creyendo haber estado cerca del orgasmo. Me gusta aplicarlo a un lado del clítoris (normalmente, el derecho), o sobre éste... De este último modo, la sensación es "mas dulce". Entonces, los "latidos" de placer se expanden por toda la zona (vulva), resultando más agudos que profundos, y más enterrados luego, cosa que noto al desplazar lentamente el vibrador desde debajo del clítoris, lentamente, hacia arriba, movimiento que también me gusta. Tengo que colocar una toalla o un pañuelo entre la carne y el vibrador, ya que las vibraciones son demasiado intensas. Las contracciones musculares hacen que mi cuerpo sufra una sacudida hacia delante, perdiendo momentáneamente el punto de aplicación.»

Una mujer sugirió la idea de montar cursillos o seminarios sobre todo lo referente a la sexualidad para las mujeres: «Estos cursillos serían, probablemente, muy útiles, con una atmósfera de apertura y entendimiento, filmes y literatura erótica sin *presiones*, un seminario sólo para mujeres.»[*] Otra estimaba que sería capaz de aprender mediante una relación íntima con otra mujer: «Me gustaría hacer el amor con una mujer a la cual me sintiese muy unida. Creo que una mujer querría enseñarme sobre mi propia sexualidad, que sabría entenderme y sentir como yo, que sería verdaderamente tierna, y a mí me excitaría mucho. Yo no sentiría la necesidad de representar ningún papel con una mujer, sino de ser franca y abierta con ella.» Si no puedes tener orgasmo, puedes también leer libros sobre terapia sexual, literatura feminista, y tratar de hablar con amigas para ver como tienen ellas orgasmo.[**] Puedes también probar en el grupo de *self-help* de tu vecindad, quizá también un especialista en terapia sexual, o un amante que sea lo bastante sensible como para intentar ayudarte. *No te rindas*. Son muchas las mujeres que han aprendido a sentir el orgasmo al cabo de años de no saber cómo, y nunca es demasiado tarde para descubrir qué es lo que te va bien a ti. Espero que el leer muchas de las cosas que otras mujeres han dicho en este libro te será de ayuda.

[*] Tales cursillos se hallan relacionados en *The Catalogue of Sexual Consciousness*, publicado por Grove Press, y The New Woman's Survival Sourcebook, publicado por Alfred Knopf.

[**] Buenos libros en este campo son Liberating Masturbation, de Betty Dodson, y For Yourself, deLonnie Garfield Barbach.

# Coito

¿TIENEN LA MAYORÍA DE LAS MUJERES ORGASMOS POR COITO?

«Es una de las últimas respuestas que he contestado —temo admitirlo—, pero no estoy realmente segura de sí o no... Aunque he sentido muchos orgasmos a través de la masturbación, no estoy segura de cómo es el orgasmo derivado de la cópula vaginal... He llegado a notar sensaciones fuertes, pero me imagino que, como aquello no era igual que el orgasmo masturbatorio, no era tal orgasmo. Al principio, este cuestionario hizo que me considerara totalmente inexperta..., pero es sólo que no siempre *pienso* sobre estas cosas durante la actividad sexual. Cuando mi primer coito, estuve diciéndome: "¡Dios mío! Tengo que grabar en mi memoria todos los detalles de esto... Me hallo en el gran momento de mi vida, aquel en que renuncié a mi virginidad", y si quieren saber la verdad..., realmente no recuerdo gran cosa de ese momento concreto.»

«Verdaderamente, yo no sé si he experimentado alguna vez un orgasmo con un hombre. Ahora bien, si tal sensación se supone que ha de ser como la que experimento cuando me masturbo, me inclino a pensar que no. Quisiera saber si esto me califica de mujer anormal.»

«En realidad, creo que no he experimentado nunca un orgasmo. En todo caso, no en la forma que he leído sobre tal sensación. La estimulación clitórica a que me somete mi marido me lleva a un clímax, pero esto jamás ocurre durante la estimulación vaginal. Continuamente lo espero y hago todo lo posible en ese sentido. A veces, tiendo a pensar que quizá no se espere de mí un clímax vaginal. A veces le molesta más a mi marido que a mí. Le disgusta que no experimente el mismo placer que siente él. Otras veces, me digo que ponemos un excesivo empeño, creyéndonos en algunos momentos a punto de conseguir el fin perseguido, pero yo nunca experimento nada que tenga que ver con un éxtasis físico.»

«Estoy bastante acomplejada por lo que respecta a los orgasmos. Por el hecho de no experimentarlos nunca durante el coito me siento profundamente avergonzada e inferior. Crecí con esa nefasta palabra "frígida". Y pienso que buena parte de mi deseo de sentir orgasmos durante el coito proviene de esa vergüenza, del hecho de sentirme inadecuada. Creo que lo único que hará que los tenga será el cambio de los sentimientos a que he aludido antes, cuando deje de presionarme a mí misma, de

odiarme por no tener orgasmos. ¡Diablos! No sé... He estado sometida a terapia sexual por espacio de dos años, cosa que ha supuesto para mí una gran ayuda, pero todavía ando lejos de sentir orgasmos durante el coito. Creo que se necesitará una alteración radical en mi percepción y en la actitud hacia mí misma.»

«Pasé treinta y cuatro años de mi vida llevando sobre mis espaldas la carga de no experimentar orgasmos vaginales, sin decírselo a nadie porque pensaba que algo marchaba mal en mí... Creía que era frígida.»

«¿Es algo no común no sentir el orgasmo durante el coito? ¿Podrían ustedes facilitarme algunas sugerencias sobre lo que debo hacer para experimentarlo?»

«Hace unos años leí *Sex Without Fear*, y me sentí abatida cuando leí que los orgasmos clitóricos son la característica por excelencia de la sexualidad inmadura, y que únicamente los orgasmos vaginales evidencia a la mujer madura. Estuve pensando en eso durante varios años, pero, al cabo de cierto tiempo, me dije: "Bueno, ¿y qué? Soy una mujer inmadura, pero gozo lo mismo que cualquier otra."»

«Me gustaba sentir orgasmos durante el coito sin tener que jugar con mi clítoris al mismo tiempo. Si no lo hago, creo que no llegaría nunca o casi nunca al clímax.»

«No me tengo, en absoluto, por una persona anormal a causa de que no experimento orgasmos durante el coito, pero sí siento mucha frustración emocional. Es éste un problema cuya solución requerirá tiempo, y creo que, eventualmente, una mujer tendrá que explicarme qué he de hacer para sentir un orgasmo durante la relación sexual. En estos momentos, no sé a quién dirigirme. Por otro lado, he de obrar con discreción al abordar el tema... No quisiera que cualquiera me tomara por una mujer anormal.»

«¿El sexo en el mejor de los mundos posibles? Mi clítoris estaría en la vagina, por el amor de Dios, ¡y así podría llegar cuando jodo!»

«Me doy cuenta de que algunos hombres se sienten heridos en su orgullo cuando no llego con ellos a un orgasmo en el coito, pero no por eso me considero una mujer anormal. Mas bien, el hecho de que sea difícil para mí, me irrita. Me agradaría ser una de esas mujeres que llegan al clímax nada más ver la ropa interior de un hombre, pero, como no soy de ellas, me limito a intentar un mayor relajamiento y a experimentar nuevos métodos. A veces, he considerado la teoría de que la posición de mi clítoris es responsable de todo eso, pues parece que no es estimulado por nada de la vagina. Quizá debiera probar a masturbarme por penetración, pero cuando realmente estoy caliente lo que quiero es llegar con la mayor rapidez y facilidad posibles.»

«Nunca he tenido orgasmo durante el coito. Hasta los doce años, la masturbación suscitaba en mí un sentimiento de culpabilidad. Luego, cuando éste desapareció, leí todas esas cosas que dicen: "Usted debe sentir el orgasmo, y ha de procurárselo de esta manera." Ello me proporcionó una nueva preocupación, bloqueándome realmente cuando mas tarde empecé a sostener relaciones sexuales. Tengo orgasmos

clitóricamente cuando me masturbo, pero me exigen tiempo, y todavía no los tengo durante el coito.»

«Siento todavía constantemente la necesidad de saber que soy una mujer normal” desde el punto de vista sexual. Las nuevas informaciones y debates sobre este tema me han creado una conciencia excesiva del papel que tengo que desempeñar. Y me siento aún tan inadecuada e inmadura que preciso de la estimulación manual para llegar al orgasmo. Creo que hay muchas mujeres como yo, pero ninguna lo admite ni dice que sea normal.»

«Sí, yo soy especialmente tímida en mis relaciones sexuales con nuevos amigos porque me avergüenza no sentir orgasmos durante el coito.»

«Después de tres años de continuas pruebas, empiezo a preguntarme qué es lo que marcha mal en mí. Tras haber conocido las descripciones de otras mujeres, me pregunto si habría medio de conseguir otras más precisas, si los orgasmos vaginales son distintos, si existen, y cómo puedo tener uno.»

«Nunca he tenido un amante mejor que mi marido, y espero que sigamos relacionándonos sexualmente hasta que hayamos cumplido ¡los ciento diez años! Tengo orgasmos mediante la masturbación y la estimulación clitórica *solamente*. Los experimento en raras ocasiones a consecuencia de la penetración del pene, y la estimulación de éste *nunca* me ha proporcionado un orgasmo. Hemos discutido el tema, así que él sabe lo que yo necesito, me lo proporciona, y casi invariablemente (con un porcentaje del noventa y nueve por ciento o más), siento un orgasmo cada vez que nos relacionamos sexualmente.»

«Cuando mis amigas y yo empezamos a discutir sobre nuestra sexualidad hace algunos años en las reuniones de grupos de “concienciación”, averiguamos que muy pocas de nosotras tenían orgasmo en el coito, aunque siempre habíamos pensado que lo contrario era lo correcto y que eso era lo que se esperaba de nosotras, casi automáticamente. El poder admitirnos unas a otras el hecho de que no los teníamos, nos dio una sensación de alivio y de alegría que nos reconcilió con nosotras mismas: ya no nos considerábamos anormales, raras o “diferentes”... Entonces, por vez primera, empezamos a sentirnos realmente a gusto con nuestra sexualidad.»

«Amo a mi novio, con el que vengo sosteniendo relaciones sexuales desde los doce años. Me quedé embarazada teniendo trece. Mis padres me dieron una azotaina, e intentaron separarnos, pero nuestro amor fue haciéndose más sólido. Mis padres y mis hermanas (eran siete) intentaron hacerme renunciar a mi hijo. Pero di a luz un niño y lo retuve a mi lado. Mi novio me ha apoyado siempre, a partir del momento en que mis padres descubrieron que me hallaba embarazada. Vivimos juntos, aunque aquellos lo ignoran. Nos amamos mucho. Ahora tomo la píldora y nos relacionamos sexualmente a menudo. Pero en el coito nunca puedo sentir nada. El se muestra disgustado porque no puede hacerme feliz, a causa de esto, además, se niega a satisfacer sus necesidades. Me besa, me habla cariñosamente, pero, haga lo que

haga, no se permite gozar de mí, por efecto de mi desventaja. ¿Qué es lo que yo podría hacer con respecto a esto? Ruego me remitan respuesta.»

## Averiguaciones de este estudio

¿Tenían orgasmo con regularidad durante el coito (inserción del pene en la vagina), sin la estimulación adicional clitórica, la mayoría de las mujeres del presente estudio? No. *Se ha visto que sólo el 30%, aproximadamente, de las mujeres comprendidas en este estudio podían sentir el orgasmo con regularidad a través del coito*, es decir, podían experimentar un orgasmo durante el coito sin que mediara estimulación clitórica manual en el instante del coito.

En otras palabras: la mayoría de las mujeres no tienen orgasmo con regularidad como resultado del coito.

Para la mayoría de las mujeres, tener orgasmo durante el coito como resultado de éste exclusivamente es una experiencia excepcional, no la habitual. Si bien una pequeña minoría de mujeres *podrían* tener el orgasmo más o menos regularmente con el coito, dado que casi todas lo experimentan por efecto de la estimulación clitórica (durante la estimulación manual con un compañero o masturbación), de aquí en adelante nos referiremos a la estimulación precisa para conseguir el orgasmo femenino como clitórico.

Como se puede apreciar por las cifras que figuran en el estadillo de la pregunta siguiente, está claro que el coito por sí mismo no llevó al orgasmo regularmente a la mayoría de las mujeres. De hecho, para más del 70% de las mujeres, el coito (el pene introduciéndose en la vagina) no condujo normalmente al orgasmo. Lo que pensábamos que era un problema individual, no era ni poco corriente, ni era un problema. En otras palabras: *no* tener orgasmo como resultado del coito es la experiencia de la mayoría de las mujeres.

Más adelante, en este capitulo, veremos que, a menudo, las formas en que las mujeres tienen orgasmo durante el coito no tienen demasiado, que ver con el coito mismo. De hecho, esos métodos podrían ser adoptados, probablemente, por otras mujeres que desearan tener orgasmo durante el coito... si creyeran que ello constituía un objetivo deseable.

Ahora bien, ¿reflejan estos hallazgos a las mujeres en general? ¿O solamente reflejan a las mujeres de este estudio en particular? Comparémoslos con los obtenidos por otros investigadores.

**Seymour Fisher**, *The Female Orgasm* **(Basic Books, 1972)**; *Understanding the Female Orgasm* **(Bantam Books, 1973)**

El doctor Fisher llevó a cabo un estudio de cinco años de duración que afectó a unas trescientas mujeres, todas ellas relativamente jóvenes, casadas, y de condición económica media. Un 39%, aproximadamente, de esas mujeres, informaron de que tenían siempre o casi siempre orgasmo durante el coito. Sin embargo, en el estudio de Fisher, «durante el coito» podía incluir la estimulación clitórica manual. *Solamente el 20% de esas mujeres declararon que no habían necesitado nunca una «ayuda» final, o empujón, para experimentar el orgasmo con estimulación manual.*

Por otra parte, Fisher dice que cuando a las mujeres de uno de sus muestreos se les formuló la pregunta: «Si se le ofreciera la posibilidad de elegir entre la estimulación clitórica y la estimulación vaginal, ¿cuál de ellas preferiría?», el 64% declaró que escogerían la estimulación clitórica, en tanto que el 36% escogió la vaginal.

Tales resultados están muy en línea con las cifras obtenidas en este estudio. Es decir, solamente un 30% Podía sentir el orgasmo con regularidad por efecto de la estimulación del coito en sí.

### *¿Tiene la mayoría de las mujeres orgasmo por coito?*

| POBLACIÓN TOTAL | Nunca tiene orgasmo | Nunca practicó el coito | Tiene orgasmo con regularidad por coito | Raramente tiene orgasmo por coito | Tiene orgasmo durante el coito con la adición de estimulación clitórica manual | No tiene orgasmo por coito |
|---|---|---|---|---|---|---|
| C. I: 100% = | 12% | 2,6% | 29% | 16% | 15% | 25,4% |
| C. II: 100% = | 11% | 3% | 25% | 19% | 15% | 27% |
| C. III: 100% = | 13% | 3% | 23% | 22% | 18% | 21% |
| | 12% | 3% | 26% | 19% | 16% | 24% |

| Población total que sí tiene orgasmo y ha practicado el coito | Tiene orgasmo con regularidad por el coito (*) | Raramente tiene orgasmo por el coito | Tiene orgasmo durante el coito con la adición de estimulación clitórica manual | No tiene orgasmo durante el coito |
|---|---|---|---|---|
| C. I: 100% | 34% | 17% | 17% | 32% |
| C. II: 100% | 29% | 22% | 17% | 32% |
| C. III: 100% | 28% | 26% | 22% | 24% |
| | 30% | 22% | 19% | 29% |

* *¿Cuántas mujeres sintieron el orgasmo con regularidad durante el coito?* Estas cifras se basan solamente en las mujeres que practicaron el coito experimentando orgasmos en cualquier momento, y que contestaron «sí», «habitualmente», o «siempre» a la pregunta: ¿Con qué frecuencia siente usted el orgasmo durante el coito? Las cifras no incluyen a las que utilizaron estímulo clitórico simultáneo y manual, o definieron otro tipo distinto de orgasmo durante el coito. Véase apéndice, en el cual se hallará una completa descomposición de los resultados.

**Alfred Kinsey y otros**, *Sexual Behavior in the Human Female* **(W. B. Saunders, 1953) (Pocket Book edition, 1965).**

Kinsey y sus colaboradores llevaron a cabo la famosa investigación que sentó precedente, y que condujo al «Informe Kinsey», de que tanto se habló en los años cincuenta. En muchos aspectos, aquél constituye el *standard* al que los investigadores de la sexualidad se refieren cuando tratan de establecer la validez de sus hallazgos para la población de los Estados Unidos en conjunto, pues Kinsey realizó todo lo posible para asegurarse de que en su estudio quedaban incluidas mujeres representantes de todos los sectores de la población. Una muestra a gran escala, aleatoria es algo que no se ha hecho nunca hasta la fecha en la investigación de la sexualidad, puesto que muchas de las personas susceptibles de ser elegidas así se negarían a responder. Kinsey, ya fallecido, tuvo que hacer frente a enormes dificultades para facilitarnos este patrón, y el instituto todavía labora sobre su estudio.

Kinsey y sus colaboradores afirmaron desde el principio la importancia del clítoris en la sexualidad femenina, aunque en este punto (como en el trabajo de Fisher) hay algo de confuso en el significado de la expresión «orgasmo durante el coito», que nos hace difícil discernir las cifras útiles de sus hallazgos. El Informe Kinsey se refiere al orgasmo durante el coito, al orgasmo durante una sesión de caricias, y al orgasmo durante la masturbación. Pero, ¿qué es lo que incluye el orgasmo durante el coito? Wardell Pomeroy, uno de los colaboradores de Kinsey, ha declarado que éste se refería a un orgasmo logrado por *cualquier* medio durante el coito. Con este criterio, Kinsey se encontró con que la mayoría de las mujeres, especialmente cuando llevaban ya algún tiempo de casadas, sí tenían orgasmo durante el coito. Pero el hecho de que Kinsey trajera a colación una y otra vez el problema de la estimulación inadecuada para las mujeres en el coito, y la facilidad con que sentían el orgasmo éstas durante la masturbación, nos dice que la estimulación clitórica manual debía de haber influido mucho en la forma de alcanzar el orgasmo por el coito. Como dijo Kinsey: «Las técnicas de la masturbación y de las sesiones de caricias están más específicamente calculadas para provocar el orgasmo que las técnicas del coito propiamente dicho.»

Kinsey explicó varias veces que el problema básico de las mujeres *no* era una incapacidad para sentir el orgasmo, sino solamente que «una sustancial minoría» no lo experimentaba durante el «coitus». Además, la mayoría de las mujeres estudiadas por él que sentían el orgasmo sólo a veces durante el «coitus», lo experimentaban pronta y regularmente durante la masturbación. Edward Brecher lo resume todo así: «Obsérvese que Kinsey no dijo que la masturbación es más placentera que el coito, o que es preferible en cualquier otro sentido. Kinsey recogió un hecho muy simple, que decenas de millones de mujeres conocen por experiencia: independientemente del gozo que proporciona el coito, e independientemente también de sus recompen-

sas emocionales, es menos probable, con respecto a la masturbación, que termine en orgasmo... y para algunas mujeres siempre o casi siempre termina sin orgasmo.»[1]

**Helen Kaplan**, *The New Sex Therapy* **(Brunner/ Mazel-Quadrangle, 1974)**

La doctora Kaplan es una terapeuta sexual y psicoanalista de gran reputación. No ha llevado a cabo investigación específica, pero posee una amplia experiencia clínica. En tal experiencia se basan sus afirmaciones. Su postura queda resumida en la siguiente declaración: «Resulta difícil creer que los millones de mujeres que presentan respuestas normales por otros medios y que no tienen orgasmo en el coito, estén todas enfermas".»

Como ella dice:

«Nuestra impresión, basada únicamente en la experiencia clínica, es que en nuestra sociedad un 8-10% de la población femenina no ha experimentado nunca el orgasmo, en tanto que el 91%, aproximadamente, de todas las mujeres parece ser capaz de sentirlo por algunos medios. Sin embargo, abrigamos también la impresión de que solamente la mitad, o menos, de esas mujeres orgásmicas llegan al clímax durante el coito sin estímulo clitórico adicional. Tales impresiones contrastan claramente con el punto de vista sostenido por muchos expertos, y compartido por el público en general, de que el orgasmo coital es la única forma corriente de expresión sexual de la mujer y que el orgasmo conseguido esencialmente mediante el estimulo directo clitórico es, en cierto modo, patológico.»[2]

En otras palabras, Kaplan estima que quizá la mitad o menos de ese 90% que puede sentir el orgasmo lo consigue durante la cópula sin estimulación clitórica adicional. «La mitad o menos» del 90% queda dentro de la zona general de los hallazgos que aseguran en este libro, si bien la cifra, que es un resultado estimado, es ligeramente más alta.

**William Masters y Virginia Johnson**, *Human Sexual Response* **(Little, Brown and Company, 1966)**; *Human Sexual Inadequacy* **(Little, Brown and Company, 1970)**

Masters y Johnson no han facilitado cifras concretas con respecto al predominio del orgasmo durante el coito. En realidad, su investigación no fue emprendida con otro sentido. Ellos se propusieron estudiar y comprender el orgasmo en sí. El hallazgo crucial de su trabajo, con respecto a la sexualidad femenina, es que hay un solo tipo de orgasmo, no dos; los orgasmos sentidos durante el coito son causados por la estimulación clitórica indirecta, no por estimulación vaginal.

Con relación a la pregunta formulada en este capítulo, ¿qué nos dice su trabajo? En primer lugar, Masters y Johnson eligieron la población básica para su estudio sólo entre mujeres que sí tenían orgasmo durante el coito; todas las demás fueron

eliminadas. Luego, en sus hallazgos, etiquetaron la ausencia de orgasmo en el coito con la expresión «inadecuación orgásmica coital». Sin embargo, Masters y Johnson reconocen evidentemente que las mujeres tienen orgasmo más fácilmente por masturbación y estimulación clitórica, informando que los orgasmos más fuertes y frecuentes se dan en las mujeres en esos momentos, y llegando a decir incluso con respecto al intercurso coito:

«Lo más corriente es que la influencia sociocultural sitúe a la mujer en una posición que la obliga a adaptar, sublimar, inhibir e incluso distorsionar su capacidad natural para funcionar sexualmente a fin de que cumpla el papel que le ha sido genéticamente asignado (es decir, procrear). *Esta es una de las fuentes principales de la disfunción sexual femenina*[3].»

No obstante, uno de sus objetivos más destacados parece ser «tratar» a las mujeres de suerte que sean capaces de sentir el orgasmo durante el coito. Nada hay de malo en ello, salvo que continúa dejando a las mujeres con la impresión de que no tener orgasmo durante el coito es «enfermizo» y «anormal»... una disfunción. Esto es especialmente cierto tras la declaración de Masters y Johnson de que el clítoris es indirectamente estimulado durante la penetración, declaración que ha tenido mucha publicidad. Insistiremos más en sus teorías en la sección de este capítulo relacionada con las formas en que las mujeres tienen orgasmo durante el coito.

*En resumen, el general consenso de estos estudios se lija en que la mayoría de las mujeres no experimentan el orgasmo a consecuencia del coito, en el sentido de la simple penetración con estimulación adicional*. La queja femenina de tipo sexual más comúnmente escuchada en las clínicas especializadas es la del «fracaso» en *orgasmar* durante el coito (cópula). Y el hecho de que las mujeres, muy frecuentemente, no sienten aquél en el acto mencionado es del dominio popular desde hace mucho tiempo. El que una mujer experimente el orgasmo durante el coito, a través del coito, no es, sencillamente, la experiencia de la mayoría.

¿A qué se debe esto? Bueno, incluso el formular la pregunta es erróneo. No debiéramos preguntar: «¿Por qué las mujeres no sienten el orgasmo en el coito?», sino: *«¿Por qué hemos insistido en que la mujer debe experimentar el orgasmo en el coito?»* ¿Y por qué las mujeres han considerado necesario probarlo todo, desde ejercicios hasta extensos análisis de terapia sexual para *hacer* que ocurra?

## La glorificación del coito

*¿Por qué pensamos que las mujeres han de experimentar el orgasmo por el coito?*

Existen tres razones básicas para esta insistencia, las cuales desarrollaremos en las siguientes páginas:

A. La explicación del placer sexual como medio de asegurar la reproducción.
B. El papel decisivo de la cópula monógama en la herencia patrilineal.
C. La extendida influencia del modelo freudiano de psicología femenina.

A. El placer sexual y el modelo reproductivo

En primer lugar, está la idea de que la Naturaleza nos dio un «impulso sexual» y la capacidad para el placer sexual a fin de asegurar la reproducción; por consiguiente, el coito es «lo real», y todas las otras formas de satisfacción sexual son sustitutivos o perversiones, de esta actividad «natural».

Es importante estudiar con detalle tal suposición. El coito es para la reproducción, y el placer sexual y el orgasmo están implicados en la reproducción. Pero ¿cómo, exactamente? Examinando la cuestión más de cerca se observa que solamente el orgasmo del *macho* es necesario para la reproducción. Tendría sentido, desde el punto de vista de la necesidad de depositar el semen dentro de la vagina, que el coito proporcionara casi automáticamente un estímulo perfecto para el orgasmo del macho, y, desde luego, lo hace: los hombres tienen el orgasmo con regularidad durante el coito, lo mismo que las mujeres (y los hombres) lo tienen durante la masturbación.

Sin embargo, puesto que no es necesario que se produzca el orgasmo femenino en el coito, con vistas a la reproducción, ¿por qué había de proporcionar la naturaleza estímulo para el orgasmo femenino en el acto sexual? (De hecho, ¿cuál es la razón, siquiera, de la existencia del orgasmo femenino?) Tenemos varias posibilidades:

1. Algunos investigadores alegan que el orgasmo femenino contribuye a «chupar» el semen hacia el interior del útero. Sin embargo, Masters y Johnson estiman que esto es dudoso, ya que las contracciones del útero progresan en sentido descendente, por lo cual «es mas probable por su parte una acción expulsora que absorbente». Para demostrar esto, situaron un fluido semejante al semen, pero opaco a los rayos X, en un casquete que cubría la cervix. De existir una acción absorbente, el fluido iría a parar a éste. Pero en las placas de rayos X no se vio que se hubiera abierto ninguna brecha significativa en la abertura cervical. Varias corresponsales de este estudio manifestaron que sus contracciones tenían tendencia descendente o hacia fuera. Una mujer describió su orgasmo de esta manera: «El orgasmo clitórico es un agudo asimiento de los músculos de mi recto y de la vagina, estremecedor, entre placentero y doloroso, hasta cortar el aliento. Sea lo que sea aquello que tenga dentro —un dedo, un pene, o un consolador—, es asido e impulsado hacia fuera.»

2. La doctora Mary Jane Sherfey dice: «En general, el orgasmo del macho está admirablemente planeado para depositar el semen donde surtirá mejor efecto. El de la mujer tiene por fin eliminar la mayor cantidad de congestión venosa del modo

más efectivo.»[4] Pero el orgasmo produce en los hombres este efecto también, y la misma doctora ha puesto de relieve que, tras un orgasmo, las mujeres no se descongestionan del todo, sino que se mantienen en un estado de parcial excitación, y a veces, tras un orgasmo, la excitación puede hacerse *más fuerte*. ¿Puede ser ésta, entonces, la única función del orgasmo femenino?

La doctora Sherfey ha aportado, asimismo, una razón para explicar por qué, desde el punto de vista de la reproducción, las mujeres *no* deben experimentar orgasmos durante el coito. «En una mujer, dotada de un cuerpo laxo y perineal, que ha dado hijos, el semen escapa fácilmente con una retirada prematura, en tanto que si la mujer no siente un orgasmo, el tercio inferior, todavía hinchado, actúa como barrera para el semen que fluye hacia fuera...»[5] Masters y Johnson han mencionado también que, por el mismo motivo, para algunas mujeres, las probabilidades de quedar embarazadas son mayores si no sienten el orgasmo.

3. Otra posibilidad es la de que nuestras contracciones orgásmicas estén destinadas a asegurar mejor el orgasmo del varón, asiendo el pene y tirando ligeramente hacia abajo, de un modo rítmico. En este modelo de coito, la penetración no sería considerada tan necesaria como lo es ahora, y quizá el coito en otra cultura resultara menos gimnástica y dominada por el macho. Trataríase, simplemente, por parte de la pareja, de adoptar la postura yacente, el pene en la vagina, o la vagina cubriendo el pene. El orgasmo femenino proporcionaría mucha de la estimulación precisa para el orgasmo del varón.

4. Por otra parte, quizá sea función del orgasmo femenino proporcionar excitación y «receptividad» o interés en la mujer por iniciar el acto sexual. La mayoría de primates hembras tienen un período de estro, un período específico de tiempo durante el cual la excitación es más o menos constante, que garantiza la coincidencia de la fertilidad y el coito. Las mujeres no presentan el estro; teóricamente, son capaces de excitarse en cualquier momento. Nosotras nos excitamos de muchas formas: mediante el beso, mediante el abrazo, e incluso hablando. Durante tales actividades, si las encontramos excitantes, aparece una sensación cálida, un cosquilleo —el deseo, quizá, de la estimulación clitórica—, que va haciéndose más y más fuerte. Si a esto sigue la estimulación citada, se llega a menudo a una especie de cosquilleo vaginal («dolor vaginal») que muchas mujeres interpretan como el deseo de «ser penetradas». Mientras que el estímulo continuado produce el orgasmo y, para muchas mujeres, el retorno a la excitación, el coito parece ser que apacigua esta sensación. Es posible que una de las funciones de nuestro orgasmo sea la continuada excitación... y la «receptividad».

No se sabe si la parte llamada «¿dolor vaginal» del cuadro que acabamos de presentar es válida para la mayoría de las mujeres, o para muchas de ellas, puesto que éstas, generalmente, no se valen de entrada vaginal alguna durante la masturbación. Sin embargo, la idea general de que nuestros orgasmos quizá contribuyan a la

función de continuidad de la excitación, manteniéndola en límites justamente controlables por el cuerpo, es una interesante posibilidad.

De la misma forma, podría argumentarse que puesto que las mujeres no tienen el estro, es necesario que nuestro clítoris se halle localizado en el exterior de nuestros cuerpos, antes que más cerca de la vagina, a fin de que la estimulación pueda producirse en el curso normal de las cosas. En otras palabras, puesto que no somos periódicamente receptivas como otros mamíferos, tiene que existir algún mecanismo previsto para que la excitación sea activada a voluntad y que no nos deje en estado constante de excitación.

No obstante, es posible que ninguna de esas teorías sea cierta. Por ejemplo: si el propósito de la excitación y la sexualidad en general se encuentra realmente conectado solamente con la reproducción ¿por qué a veces experimentamos igual excitación, cuando no más fuerte, con el orgasmo consecuente, en momentos no aptos para la concepción es decir, durante el embarazo, después de la menopausia, durante la menstruación, y en otras ocasiones del mes, en que la concepción no es posible, así como durante la niñez.?

Quizás el orgasmo sea, básicamente un mecanismo de alivio para el cuerpo, como son otras reacciones espásticas corporales, como la risa, el llanto, o las convulsiones. Es posible que una de las funciones del orgasmo sea la descarga de todo tipo de tensiones por medio de tal alivio. O bien, ¿podría ser que no hubiera más «razón» justificativa de la existencia del orgasmo femenino que el placer? En todo caso, tanto si la función del orgasmo femenino es o no a continuar la excitación, o la liberación de toda clase de tensiones corporales, queda definitivamente claro que no existe ninguna razón lógica para insistir en que tengamos nuestros orgasmos durante el coito.

## B. El patriarcado y la cópula monógama

Una segunda razón para insistir en que las mujeres (y los hombres) deben hallar su mayor placer sexual en la cópula, y en que han de ver en ésta el acto sexual básico, la forma básica de sexualidad, es que nuestra forma de sociedad así lo exige. Con muy pocas y aisladas excepciones, durante los últimos tres o cuatro mil años, todas las sociedades han sido patrilineales o patriarcales. El nombre de la familla y la herencia han pasado a través de los hombres, y las leyes civiles y religiosas han dado a los hombres autoridad para determinar el curso de la sociedad. En una sociedad no patriarcal, donde no existe la cuestión del derecho a la propiedad, o bien el linaje se transmite a través de la madre, no es necesario institucionalizar la cópula

como la forma básica del placer sexual. En las primeras sociedades de que tenemos noticia, las familias eran, principalmente, grupos extendidos de clanes, en los que las tías y hermanos participaban en un plano de igualdad en la crianza del niño; la madre no era particularmente «propietaria» de éste, y no existía, en absoluto, el concepto de «padre». De hecho, el papel del macho en la reproducción no fue comprendido durante largo tiempo, y la cópula y el orgasmo masculino no se relacionaba con el embarazo, que, desde luego, solamente meses mas tarde se evidenciaba.

Pero al pasarse a una sociedad patrilineal o patriarcal,* se hace necesario para el hombre controlar la sexualidad de la mujer. Nancy Marval, en un trabajo editado por *The Feminists*, explica esto más ampliamente:

«En una cultura patriarcal como la nuestra, en la que todos nos hemos criado, la sexualidad es una cuestión decisiva. Más allá de los aspectos simbólicos del acto sexual (que representan la dominación, manipulación y control del macho sobre la hembra), asume una desbordante importancia práctica. Los hombres no tienen un acceso directo a la reproducción y a la supervivencia de las especies. Como individuos, sus derechos con respecto a determinado niño nunca pueden estar tan claros como los de la madre, quien, de una manera demostrable, dio a luz a aquél. En circunstancias normales, se acepta la necesidad de un hombre, a fin de proporcionar el esperma para la concepción del hijo, pero es prácticamente imposible determinar *qué* hombre. La única forma de que un hombre pueda estar completamente seguro de que él es quien ha aportado ese esperma es controlar la sexualidad de la mujer[6].»

Para lograr esto, tenía que insistir en que ella fuera virgen para el matrimonio, y monógama a partir de entonces. Como subrayó Kinsey:

«A la hembra le estaban prohibidas las actividades sexuales antes del matrimonio en los antiguos códigos, principalmente porque amenazaban los derechos de propiedad del varón sobre la mujer que tomaba por esposa. La exigencia de que la hembra fuese virgen en el momento del matrimonio era comparable a la otra de que el ganado o las mercancías que él compraba habían de ser perfectos, con arreglo a las normas de la cultura en que vivía»

Con respecto a mantenerla monógama, Marval comenta que un hombre podía hacerlo de varios modos:

«Puede mantenerla separada de cualquier otro hombre, como en un harén; puede amenazarla con violencia si se descarría, puede idear un método mecánico para impedir la cópula, como el cinturón de castidad; puede extirparle el clítoris para atenuar sus impulsos eróticos, o puede convencerla de que la relación sexual es lo mismo que el amor, por cuya

* Entre los libros relacionados con este tema figuran: *The first Sex,* de Elizabeth Gould Davis; *The Mothers*, de Robert Briffault; *The White Goddes*, de Robert Graves; *The Cult of the Mother Goddes*, de E. O. James: *Woman's Evolution*, de Evelyn Reed; y *Prehistory and the Beginning of Civilization*, de Jacquetta Hawkes y Sir Leonard Woolley.

razón, si tiene relaciones sexuales con otra persona, ella está violando la sagrada ética del amor. Este último método es el utilizado más comúnmente hoy en los Estados Unidos [8].»

Aparte de esas razones prácticas para controlar la sexualidad (a fin de mantener la forma de organización social que conocemos), en el primer período del cambio al patriarcado hubo razones políticas también en el sentido de que otras formas de sexualidad representaban formas rivales de organización social. Por ejemplo, es generalmente admitido por los eruditos de la Biblia que las primitivas tribus judías mencionadas en el Antiguo Testamento aceptaban la práctica del *cunnilingus* y la homosexualidad como parte válida de la vida y de las relaciones físicas, al igual que las sociedades constituidas en sus alrededores, que no eran, en su mayoría, patriarcales, totalmente. En efecto, con anterioridad al siglo VII a. de J.C.,[*] las actividades homosexuales y otras actividades sexuales se hallaban asociadas a los ritos religiosos judíos, lo cual pasaba también en las culturas circundantes. Pero cuando las pequeñas y combativas tribus judías quisieron forjar y consolidar su poderío, y su orden social patriarcal, ligando toda lealtad al único Dios varón, Yahvé, todas las formas de la sexualidad, excepto la necesaria para la reproducción, fueron prohibidas por su código religioso. El Código Sagrado, establecido en la época de su retorno del exilio babilonio, intentaba el aislamiento con respecto a las culturas circundantes, y estableció reglas para mantener separado de los demás al Pueblo Elegido por Dios. Entonces, fueron condenados los actos no heterosexuales, no reproductivos, alegándose que eran cosas de los cananeos, cosas de los paganos. Pero tales actividades se proscribieron en tanto que indicativas de sumisión a otra cultura, como abocados a la idolatría, más no como «inmorales» o como crímenes sexuales, que es la consideración que nosotros les damos hoy. Se trataba de crímenes políticos.

Tales códigos han continuado en nuestras leyes religiosas y civiles hasta el presente. Los códigos judeocristianos condenan todavía toda actividad sexual que no tenga la reproducción como su fin primordial. Nuestras leyes civiles se derivan en gran parte de esos códigos, y las leyes de casi todos los estados condenan las formas de sexualidad no coitales (dentro y fuera del matrimonio) como infracciones o crímenes punibles. Así, pues, la cópula ha sido *institucionalizada* en nuestra cultura como la única forma permisible de actividad sexual.

Las formas de sexualidad distintas del coito son consideradas ahora también *psicológicamente* anormales y no saludables, como ya veremos unas páginas más adelante. Sin embargo, los otros mamíferos disfrutan del completo espectro de relaciones físicas, y su salud mental no se ha puesto en duda. Además, la cópula tampoco es el foco principal de sus relaciones sexuales, sino una actividad entre muchas. Dedican más tiempo al aseo mutuo que al contacto sexual específico, como Jane Goodall y muchos otros investigadores de la vida de los primates han descrito con gran detalle. También se masturban y sostienen comúnmente relaciones homosexua-

[*] Aunque según la obra de Judd Teller titulada *Jews: Biography of a People*, esto fue en el siglo VI a. De J.C.

les. Entre los animales en que se han observado semejantes actividades figuran las ratas, chinchillas, conejos, puercoespínes, ardillas, hurones, caballos, vacas, elefantes, perros, babuinos, monos, chimpancés, y muchos otros. Aunque nuestra cultura parece suponer que las sensaciones sexuales han sido creadas por la Naturaleza para asegurar la reproducción, siendo o debiendo ser, por tanto, la cópula la forma básica de nuestra sexualidad —aunque las sensaciones sexuales de las mujeres son a menudo más fuertes en el período no fértil—, resulta patente que hay otras formas de sexualidad tan naturales y básicas como la cópula, y quizá la masturbación sea más básica aún, puesto que los chimpancés, criados aisladamente, no tienen la menor idea sobre la forma de realizar la cópula, masturbándose en cambio casi desde el nacimiento.

Intentar limitar las relaciones físicas entre los humanos al coito es artificial. Pero quizá fue también necesario canalizar todas las formas del contacto físico hacia la relación heterosexual para incrementar el ritmo de crecimiento de la población. Una alta cota de reproducción es la clave del poder y la riqueza para un grupo pequeño, y en las primitivas tribus judías, la esterilidad era una maldición. De hecho, los niños han sido la forma básica de la riqueza en casi todas las sociedades, hasta el presente. Desde el punto de vista de una sociedad más grande, el incremento en números proporciona la capacidad necesaria para consolidar más territorios y derrotar a otras tribus. A nivel personal, los hijos podían heredar la propiedad y también consolidar los bienes familiares, y podían cultivar los campos, cazar, recoger alimentos, o atender los rebaños (y, más tarde, trabajar en las fabricas), para sus padres.

El deseo de conseguir una población máxima quedó institucionalizado en nuestra cultura y es a partir de ahí que se origina la definición de que las mujeres sirven básicamente a ese ideal. La glorificación del matrimonio, la maternidad y el coito forman parte de una muy fuerte tendencia pro-natalista de nuestra cultura, explicada con detalle en el libro *Pronatalism: The Myth of Mom and Apple Pie*, editado por Ellen Peck y Judy Senderowitz.

En suma, dado que el coito ha sido definido como la forma básica de la sexualidad, y la única forma natural, saludable y moral de contacto físico, se ha supuesto automáticamente que es entonces cuando las mujeres deben tener orgasmo. El coito heterosexual ha sido la definición de la expresión sexual desde el comienzo del patriarcado y es la única forma de placer sexual realmente perdonada en nuestra sociedad. El corolario de esta institucionalización del coito heterosexual es la condena y supresión de todas las otras formas de la sexualidad y contacto íntimo del que se derive placer, lo cual explica el horror histórico de nuestra cultura ante la masturbación, la homosexualidad, e incluso los besos y contactos físicos íntimos o caricias entre amigos.

## C. El modelo freudiano de la sexualidad femenina

La tercera y última causa básica de que se haya esperado de las mujeres que sientan el orgasmo durante el coito radica en la general aceptación del modelo freudiano de la sexualidad femenina, del modelo de psicología femenina basado en él y, en general, de la aceptación del concepto de «salud mental».

Freud fue padre fundador del orgasmo vaginal. Elaboró la teoría de que el orgasmo clitórico (orgasmo causado por estímulo clitórico) era adolescente y que, al llegar a la pubertad, cuando las mujeres empezaban a tener relaciones sexuales con los hombres, las mujeres deberían transferir el centro del orgasmo a la vagina. La vagina, se suponía, era capaz de producir un orgasmo paralelo, pero mas maduro que el del clítoris. Presumiblemente, este orgasmo producido vaginalmente se daría, sin embargo, sólo cuando la mujer hubiese acertado a dominar mayores e importantes conflictos, y logrado una identidad «bien integrada», «femenina». De la mujer que solo mediante la estimulación clitórica podía sentir el orgasmo se decía que era «inmadura», y que no había resuelto «conflictos» fundamentales relativos a los impulsos sexuales. Desde luego, una vez establecida esta definición de nuestra sexualidad, no es de extrañar que Freud descubriera un tremendo «problema» de «frigidez» en las mujeres.

Tales teorías de Freud se basaban en una biología defectuosa. El mismo Freud declaró que quizá sus conocimientos biológicos fuesen imperfectos y que tal vez se revelaran, en un estudio más amplio, incorrectos... Efectivamente, fueron demolidos, hace ahora treinta años. Indudablemente, Freud habría aceptado esta investigación ahora, pero la profesión que él originó se ha mostrado no dispuesta o lenta en hacerlo. Son demasiados los psicoanalistas y diversas «autoridades» que en los trabajos que publican en las revistas femeninas populares continúan insistiendo en que debemos tener orgasmo a través del coito, por penetración, sin manos, y que veamos la «supremacía vaginal» como el criterio decisivo de funcionamiento «normal» en las mujeres. Sigue considerando el orgasmo producido por la cópula como la única respuesta sexual «auténtica» de la hembra, y el clímax causado por cualquier otra forma de manipulación (como el «clitorismo», según denominación suya) como un síntoma de conflicto neurótico.

La teoría de Freud sobre la sexualidad femenina ha sido también refutada sobre la base psicológica. No solamente, en la psicología freudiana, debe una mujer *orgasmar* mediante el movimiento del pene en la vagina, sino que, en el caso de que no lo haga, es «inmadura» y psicológicamente defectuosa. Su dificultad es, supuestamente, un reflejo de la general mala adaptación de la estructura de su carácter. Se la considera significativamente perturbada y carente en cuanto a «integración del ego». Se dice que se debate en conflictos inconscientes que la hacen ansiosa e inestable; y que su falta de orgasmo constituye solamente una faceta de esta general infelicidad.

Ningún estadio destacado en el campo de la psicología ha detectado estas correlaciones entre la estructura de la personalidad y la capacidad para sentir el orgasmo durante el coito. En todo caso, como ha quedado demostrado en el más reciente estudio que se ha realizado a gran escala (Seymour Fisher, *The Female Orgasm*), se da casi una correlación opuesta:

«Parecen existir buenas razones para concluir que cuanta mayor preferencia siente la mujer por la estimulación vaginal mayor es su nivel de ansiedad. La mujer fuertemente orientada vaginalmente se encuentra en tensión y se siente alterada con facilidad. Esto quedó demostrado no sólo en su abierto comportamiento, sino también en sus fantasías. Como se ha indicado, la relativamente elevada ansiedad de la mujer orientada vaginalmente fue detectada por múltiples observadores que la conocieron cuando se hallaba en el laboratorio de psicología. Quedó revelada también en la propia gradación de alteraciones que implicaba el esfuerzo de dar a luz a una criatura en el hospital. De modos diversos, se vio, asimismo, en su dificultad al enfrentarse con tareas de aprendizaje; en sus confusas respuestas, denotadoras de inquietud y disforia; y en sus relatos autobiográficos de turbulencia emocional en el pasado. Estos hallazgos, como ya se ha señalado, representan la inversión de lo que podía haber sido esperado dentro del marco de las teorías más corrientes sobre la sexualidad femenina. Ha estado de moda considerar una orientación vaginal como indicativa de madurez y buen equilibrio, en tanto se suponía que la preferencia clitórica denota inadecuación en el desarrollo de la personalidad. Evidentemente, los hechos, tal como éstos emergen en los presentes estudios, contradicen de una forma aplastante las teorías existentes. Si estos hechos son apoyados por otros investigadores, será necesaria una revisión a fondo de las teorías en cuestión. Si la ansiedad es mayor en aquellas mujeres que están orientadas vaginalmente, surge la pregunta sobre cuál es el origen. Por desgracia, no existe información sólida disponible para contestar a esta pregunta...[9].»

No obstante, Fisher advierte:

«...Aunque la vaginalmente orientada ha sido descrita como más ansiosa que la orientada clitóricamente, esto no implica, en absoluto, que sean menos "saludables" o que estén seriamente desequilibradas. No hay ningún intento de sustituir la ecuación entre respuesta vaginal y madurez, que ha sido durante tanto tiempo común en la literatura psicoanalítica, por la ecuación inversa. Las mujeres que fueron estudiadas carecían de síntomas psiquiátricos mayores y funcionaban a un nivel que podría ser considerado "normal". El hecho de que la mujer orientada vaginalmente sea más ansiosa o haya experimentado mayores infortunios psicológicos que la orientada clitóricamente no significa que sea menos madura, ni que sea, de un modo u otro, psicológicamente inferior...[10].»

Además, Fisher informó de que,

«Se evaluaron numerosas dimensiones de las imágenes del cuerpo de la mujer. Una de ellas, llamada "despersonalización", resultó ser de especial importancia con relación a la preferencia vaginal-clitórica. Afecta a la extensión con que un individuo percibe su cuerpo

como ajeno o extraño, carente de viveza sensorial... Se descubrió que cuanto más describe la mujer su cuerpo como "despersonalizado", más prefiere la estimulación vaginal frente a la clitórica. Este hallazgo me impresionó, al ver en él una intrigante congruencia con el hecho de que la mujer de preferencia altamente vaginal se inclinaba a describir su orgasmo como carente de la cualidad de "éxtasis". Exactamente igual que la mujer altamente vaginal vive ese estado del cuerpo llamado orgasmo en forma no extática, aquélla se refiere a su cuerpo como falto de intensidad experiencial de una manera característica más general...[11].»

Fisher especula en el sentido de que la mujer orientada vaginalmente podría

«Creer que una intensa experiencia del cuerpo como la excitación sexual debe darse solamente cuando alguien, un compañero varón, se halla tan estrechamente implicado en su ser corporal que comparte con ella la responsabilidad del mismo. Cuando el cuerpo de la mujer se funde sexualmente con el del hombre, ella puede juzgar su excitación sexual como un hecho conjunto. Puede percibir la experiencia como algo no especialmente destinado a su satisfacción, sino también a la del otro. En el extremo opuesto, la mujer orientada clitóricamente, desde tal punto de vista, sentirá la necesidad contraria de experimentar su cuerpo de un modo autónomo, segura de que un hecho como el de la intensa excitación sexual pertenece clara y personalmente a ella. Esta respondería negativamente a unas condiciones que amenazaron seriamente su sentido de la autonomía corporal [12].»

Pese a todas estas demostraciones de las falacias de la teoría freudiana acerca de las mujeres, todavía se lleva a cabo, ampliamente, el «tratamiento» de ellas conforme a la línea freudiana, y la gran mayoría de psiquiatras tiene una fe absoluta en esta versión de la sexualidad y psicología femeninas. A pesar de todos los avances registrados en las ciencias biológicas, que han convertido la biología de Freud en anticuada, a pesar de los hallazgos de Masters y Johnson, y Fisher, y muchos otros especialistas, ¡la teoría psicoanalítica no ha cambiado! La misma Sherfey, psiquiatra también, dice: «La pregunta debe ser planteada y contestada dentro de la profesión... ¿No podrían muchas de las neurosis sexuales, que parecen casi endémicas en las mujeres hoy, ser provocadas, en parte, por los doctores que intentan tratarlas?»[13] Probablemente millones de mujeres podrían estar de acuerdo con una mujer que escribió: «Sería para mí un verdadero placer personal lincharle un ojo a Freud.»

*«Si usted no experimenta el orgasmo durante el coito, es que tiene problemas»*

La influencia de estas teorías psiquiátricas en las mujeres ha sido fuerte, y penetrante. Tanto si una mujer se ha sometido a psicoterapia como si no, ha oído alguna vez estas teorías infundadas y misóginas, interminablemente repetidas en las revistas, por los psicólogos conocidos, y por los hombres en el lecho. *Todo el mundo* —gente de todas las clases sociales, de todos los ambientes y edades— *sabe* que una

mujer debe sentir el orgasmo durante el coito. Si no es así, sabe que sólo ella y sus problemas personales son los culpables.

«Veo mi fracaso en conseguir orgasmos durante el coito como mi fracaso esencialmente, es decir, mío en gran parte. Yo he tenido relaciones con muchos hombres que eran: 1) expertos, 2) que tardaban largo rato en consumar el acto 3) que tenían mucho interés en que yo experimentara el orgasmo, etc. Pero ninguno de ellos logró su propósito. Supongo que me invade el temor de quedar embarazada, el temor de la responsabilidad... No lo sé.»

«Estoy interesada en sentir orgasmos durante el coito porque lo considero un alivio natural que no puedo conseguir. La evidente soterrada desconfianza que me inspiran los hombres y el disgusto que me produce su sexualidad que me impide dejarme ir totalmente, anula mi libertad sexual.»

«Podría experimentarlos si me liberara de la ansiedad y me sintiera totalmente vulnerable.»

«El hecho de que no pueda llegar durante el coito debe significar que el mismo no me gusta, o que me da vergüenza, o que me inspira temor, aunque creo que sí me gusta. Me doy cuenta de todo ello, pero como no se *por qué* soy de esta manera, ignoro qué tengo que hacer para superarlo.»

«Creo que mi actitud mental es errónea, que sufro cierto bloqueo mental. Pero con una atmósfera mutua de confianza, fe y amor estoy seguro de que podría dejar de controlarme y llegar a tener orgasmos.»

«Puedo tener un orgasmo mediante la estimulación clitórica, pero jamás experimenté ninguno en el coito. Esto es, simplemente, efecto de un sentimiento de temor. Primero, pensé que algo marchaba mal en mí, pero luego comprendí que yo no deseaba llegar al clímax hallándome penetrada por un hombre, ya que, básicamente, nunca respeté a ninguno de los que compartieron mi lecho, si bien no era consciente de eso en su momento. Mi terapeuta me ayudó a verlo.»

«Nunca he llegado con un hombre dentro de mí, solamente mediante la mano o la boca. Creo que ello es debido a que no quiero. Los hombres me inspiran una confusa mezcla de sentimientos que van desde la ira al amor. Nunca estuve con ninguno que aceptara y respetara como un ser igual que yo.»

«Es probable que sienta espasmos múltiples con la penetración cuando llegue a relajar mi vagina y prescinda del rígido control sobre lo que me esté sucediendo, es decir, para no tener miedo, para dejarme que sea todo lo vulnerable que realmente soy»

«Creo que no los siento porque no quiero "abrirme" verdaderamente. Para mí, es un acto de sumisión, y la conquista final de mi ser como mujer y como persona.»

«Para sentir el orgasmo durante el coito necesito cultivar un más sincero amor a mí misma, a todo mi yo, cuerpo, alma y mente. Preciso una relación continuada a fin de intimar con una persona y compartir con ella muchas experiencias armoniosamente, de un modo mutuo,»

«No puedo olvidar nunca que deseo llegar. Los hombres me han dicho que si me olvidara de eso, relajándome, probablemente llegaría. Me esfuerzo muchísimo por llegar y por olvidarlo también.»

«Sí, experimento orgasmos, pero no estoy satisfecha de ellos, ya que me costo veintiocho años llegar ahí con la masturbación y todavía no puedo darme por entero a un hombre.»

«A lo largo de dieciocho años de matrimonio, nosotros lo probamos todo, menos hacer la vertical. Sin embargo, experimenté pocos orgasmos, debido, probablemente, a actitudes mentales más profundas. La masturbación siempre ha dado resultado.»

«Los orgasmos son muy importantes, y puesto que no los siento durante el coito, me he preguntado si soy una persona normal. ¿Qué es lo que marcha mal en mí para no tenerlos? ¿Es esto culpa mía o de mi esposo?»

«Aprenderé a tenerlos haciendo salir el temor de mi mente y relajándome.»

«Es necesario eliminar la ira y el temor que suscita la penetración. De lo contrario, tales sentimientos poseen energía suficiente para impedir que una experimente determinadas emociones y luego el orgasmo.»

Fisher tiene algo que decir acerca de esta idea en particular:

«Otro factor a menudo mencionado en la literatura psicoanalítica como inhibidora del potencial orgásmico de la mujer es el temor a ser penetrada. Se ha afirmado que la ansiedad provocada por las consecuencias de la entrada del pene en su cuerpo, frecuentemente, impide la excitación sexual de la mujer durante el coito. Presumiblemente, el pene suscita fantasías referentes a heridas internas y a otros perjuicios corporales derivados del embarazo, etc. Se ha dicho, asimismo, en la literatura analítica, que la mayoría de las mujeres envidian el pene; y esta envidia puede causar fantasías competitivas, las cuales, al ser intensificadas por las interacciones sexuales, interfieren el proceso amoroso, dificultando los niveles orgásmicos de excitación. Con respecto a datos empíricos no se ha encontrado nada que apoye ninguna de estas dos afirmaciones [14].»

«Es muy difícil para mí. No puedo olvidar antiguas heridas. Sé que debo estar conteniéndome como castigo. En manos del terapeuta, espero aprender a olvidar a relajarme, a no mantenerme continuamente en tensión, para mostrarme abierta y libre ante todos»

«Mi problema radica en la negativa a perder el control con alguien, a permitir que este alguien se apodere por unos segundos de vulnerabilidad de mis sentimientos y respuestas físicas. Necesito amar de verdad al que esté conmigo y confiar en él.»

«Existe algún bloqueo mental que desconozco.»

«A fin de tener orgasmos, tengo que solventar mis traumas personales, y no creo que tenga nada que ver con un fallo por parte de mi amante.»

«Aunque experimento orgasmos clitóricos, desconozco los orgasmos vaginales espontáneos. He estado unida a varias personas por lazos de cordialidad y ternura, pero no se dio en estas relaciones, supongo, el tipo de amor (o confianza o compromiso, etc.) necesario para poder superar tal impedimento. Me aproximo mucho al clímax vaginal, pero me invade el pánico en el último minuto, bloqueando mis intensas sensaciones. Pienso que siento el temor de ser oprimida, de permitir que un hombre ejerza un control completo sobre mí. Dado que solo llego clitóricamente, si termina la relación, no se ha perdido gran cosa.»

Había mucha jerga psiquiátrica en estas respuestas. Las mujeres habían estado en manos de especialistas, pero también es fácil coger esas expresiones en numerosos artículos publicados por terapeutas y otros en las revistas femeninas, y también de los «expertos» con los que una mujer puede tener «relaciones sexuales».

La idea de que si simplemente «nos relajáramos y abandonáramos» durante el acto, sin más, sentiríamos el orgasmo automáticamente, se basa, desde luego, en la falaz creencia de que el orgasmo nos llega así, automáticamente, por el movimiento del pene, y que todo lo que tenemos que hacer nosotras es abandonamos a lo que nuestros cuerpos, de una manera natural y automática, harán, es decir, *orgasmar*. Como expuso una de las mujeres: «Es culpa nuestra que nosotras no podamos ser tan naturales como ellos.»

Ojalá pudiéramos recuperar todo el tiempo y las energías que hemos dedicado a acusarnos a nosotras mismas y a investigar en nuestras almas tratando de averiguar por qué no sentimos orgasmos durante el coito. Ojalá, también, pudiéramos recobrar el dinero que hemos gastado «acudiendo en tropel a los psiquiatras», buscando la escondida y terrible represión que nos mantenía alejadas de nuestro «destino vaginal». Me gustaría tener todo lo que hubiéramos podido construir con esa energía.

*Otra razón frecuentemente aducida para explicar la ausencia de orgasmos durante el coito era el no haber encontrado al «hombre adecuado» (Mister Adecuado)*

«Para sentir orgasmos con un hombre, éste habría de inspirarme una profunda confianza. Habría de ser un hombre realmente sensible e intensamente sexual, muy paciente y perceptivo, pero natural. Creo que una vez supiera que alguien podía satisfacerme, sería capaz de llegar.»

«Si yo pudiera dar con un hombre en cuya compañía me sintiera *por completo* relajada sexualmente, probablemente tendría orgasmo durante el coito, o al menos en otro momento que no fuera durante la masturbación.»

«Me gustaría mucho sentir el orgasmo con alguien. Creo que ahora tengo algo de perfeccionista en mis expectativas con respecto al sexo, y hacerme más realista

contribuiría a hacerme tener más orgasmos con un compañero. Espero de éste una casi total comprensión de mi modo de ser y espero lo mismo de mí hacia él; y esto pocas veces es posible. He experimentado unos cuantos orgasmos... Bueno, puedo contar solamente uno o dos totales a lo largo de mi vida, con quince amantes, aproximadamente en la cuenta. ¡Santo Dios! Esto no es un promedio ¡es un total! ¡¡Dos orgasmos con un compañero en toda mi vida!!»

«Cualquiera que lea esto, pensará que tengo un umbral muy bajo de necesidad sexual. Señalaré que nunca he sabido qué es la actividad sexual con un querido, muy querido amigo (en mi experiencia personal, matrimonio y amistad no son palabras sinónimas). Estoy segura de experimentar el orgasmo durante el coito si en mi relación con la otra persona hubiera *amistad y compañerismo*.»

«Me sentiría relajada, segura y feliz en compañía de un hombre que yo supiera que me ama de veras.»

«Si yo pudiera encontrar el hombre adecuado, uno que sienta profundo cariño por mí, y yo por él. Un hombre que piense que soy maravillosa y que yo piense de él que es maravilloso.»

«No sé qué es lo que podría producirme orgasmo durante el acto. Supongo que pensar que vale la pena hacerlo, si hay que esforzarse tanto para conseguirlo, si ello no se produce con naturalidad o fácilmente, todo parece muy artificial. Sí, es un error forzar la cosa. Si mi cuerpo quisiera que yo sintiese orgasmos, estoy segura de que me los procuraría. Disfruto de salud, soy una mujer normal, equilibrada, y tengo todo lo demás. En consecuencia, si no experimento orgasmos es que existe algo erróneo en el acto... o en el hombre. He probado con muchos, muchísimos hombres; unos han sido conocidos de una noche; otros dieron lugar a largas, muy largas relaciones. Fueron casi siempre individuos de alta experiencia a mi juicio, pero ninguno logró hacerme sentir el orgasmo durante el coito. Supongo que no eran suficientemente buenos en definitiva (quiero decir que quizá no eran suficientemente de mi agrado), o bien todo el acto del coito es un invento de la imaginación. Una puede forjarse toda clase de fantasías, especialmente ayudada por un poco de psicología: la de no considerarse plenamente realizada si no siente el orgasmo, por ejemplo. Considero que la mayoría de esos hombres que conocí eran unos pobres desgraciados (aunque en ese momento traté de actuar como si fuesen una especie de gigantes, y ése es el motivo de que no llegara a excitarme lo suficiente para sentir un orgasmo. Una corriente de agua es mucho mas complaciente, no intenta nunca dominarte, ni insultarte, ni utilizarte, etc., etc.»

«Si yo pudiera sentir que mi amante se hallaba más implicado emocionalmente, si él supiera hacer que me notara segura, entonces podría llegar.»

«Necesito sentirme absolutamente segura de mi compañero, en todos los sentidos, para así considerarme luego absolutamente libre para dejarme ir.»

«Solamente me interesa probar con alguien querido por mí y que me quiera, por alguien que me inspire confianza, en quien crea, y que sienta lo mismo que yo.»

Esperar la llegada del hombre adecuado que nos haga sentir el orgasmo es como aguardar al Príncipe Azul. Sin embargo, un hombre que sea más sensible, que comprenda mejor las realidades de la sexualidad femenina *puede* significar algo diferente en lo que la experiencia implica, por lo cual algo hay de verdad en la idea, al menos en este nivel:

«Quisiera llegar al clímax más consistentemente y con mayor frecuencia. Sé qué es lo que contribuiría a esto y lo he discutido ya con mi amigo... Y es su incapacidad para dar más de sí mismo a todos los niveles. En el campo de lo sexual, por ejemplo, es demasiado rápido: no se entretiene lo suficiente con mi clítoris en los juegos previos.»

«En una relación establecida en términos de igualdad, el orgasmo "corriente" es la zona principal, si no única, donde no estamos situados a idéntico nivel. Yo creo que necesito abandonarme un poco más a mis sensaciones, y no preocuparme tanto de responder y de hacerlo disfrutar a él.»

«La mayoría de los hombres con quienes he tenido relación de tipo sexual mostraron escasa comprensión del orgasmo femenino, y, lo que es peor, algunos de ellos piensan que la mujer que no experimenta el orgasmo durante el acto necesita la ayuda de un psiquiatra.»

Pero la cuestión debe seguir siendo: no esperéis al Hombre Adecuado para depender de él, sino que debéis crear vuestra propia buena situación, que puede muy bien ser el veros como la Princesa Encantadora que sabe cosas agradables que hacer, y encuentra otra persona con quien hacerlas.

Desde luego, el 30% de las mujeres que aseguraron que *podían* sentir el orgasmo con regularidad durante el coito, a menudo se jactaban de ello:

«Sí, siempre siento el orgasmo durante el acto. No requiero mucha preparación previa.»

«Siento una inclinación natural por las actividades sexuales. No necesito ser estimulada clitóricamente.»

«La mayoría de los hombres sólo se dan cuenta de la diferencia cuando dan con una *mujer* que sabe hacerles ver lo que se han perdido con las gatitas pasivas que compartieron su lecho, fingiendo el orgasmo.»

Al igual que las mujeres competían hace cincuenta años por ver quien hacía los mejores pasteles, todavía estamos compitiendo por la aprobación del hombre, sin haber conseguido la nuestra propia.

Demasiado a menudo, nos sentimos francamente desesperadas por tener orgasmos en el coito, a base de lo que sea:

«Cuando una mujer dice: "Yo experimento orgasmos a consecuencia de la estimulación manual o el *cunnilingus*, pero nunca los he sentido por efecto de la estimulación mediante el pene de mi esposo, mostrándonos ambos molestos", y le contestan: "No hay más que un tipo de orgasmo, el orgasmo vaginal es un mito, así que sí usted experimenta orgasmos no se enfrenta con ningún problema, *solamente se lo figura, en realidad"*, no veo cómo ha sido resuelto el problema de la mujer en cuestión.»

«Me gustaría experimentar un orgasmo vaginal para saber cómo es... ¡Debe de ser algo grande! Pero no sé por qué no lo siento. Y mi ginecólogo tampoco se lo explica.»

«Me gustaría disfrutar de una estimulación manual clitóricamente durante el coito, pero no me atrevo a pedirla, ya que temo hacer que el hombre dude de la efectividad de su pene. Y lo que es igual o más importante: estimo que debiera ser capaz de llegar al clímax sin eso.»

«Hay una zona en el techo de mi vagina que provee una mayor cantidad/nivel de excitación y estímulo que mi clítoris. Esa zona puede ser estimulada por un dedo, pero la estimulación resulta más eficaz cuando estoy tendida de bruces y con las nalgas un poco levantadas, teniéndolo a él encima, acometiéndome y retirándose alternativamente, con fuertes y prolongadas caricias, con su miembro. Esto me hace llegar a la cumbre de la excitación, de modo más intenso que con la estimulación clitórica, pero no provoca el orgasmo. Para experimentar éste, uno de los dos ha de encargarse de estimular mi clítoris. Casi inmediatamente, entonces, se produce el clímax. Ese estímulo es definitivamente preferible al clitórico por uno de nosotros, pero necesito el estímulo clitórico para sentir el orgasmo. De tener que escoger, sin embargo, escogerla este último, ya que no quiero que mi relación sexual se reduzca a una pura excitación, sin orgasmo. Pero pienso que, puesto que necesité dos años para sentir un orgasmo a base de que un hombre estimulara mi clítoris, podría, sin duda, alcanzar un punto en que el intenso estímulo vaginal me proporcionara un intenso orgasmo»

«Me gustaría sentir el orgasmo durante el coito sin el estímulo clitórico. Sólo puedo conseguir el orgasmo durante la introducción del pene oprimiendo con los dedos mi clítoris contra éste, cosa que resulta muy dolorosa.»

*¿Finge usted alguna vez los orgasmos?*

La presión ejercida sobre las mujeres para que tengan orgasmo durante el coito es tan grande que una enorme cantidad de mujeres lo finge, algunas de vez en cuan-

do, la mayoría «a veces», pero otras declararon que lo fingían absolutamente cada vez.

*¿Finge usted sus orgasmos?*

| | |
|---|---|
| Sí | 567 |
| No | 775 |
| Solían fingirlos | 318 |
| «Es inútil, no es convincente» | 4 |
| | 1.664 en total |

«Solía fingir mis orgasmos todo el tiempo, y siempre durante la penetración vaginal. Provengo de la escuela del "no está bien; el hombre queda rebajado si no le permites pensar que te ha dejado satisfecha". Al nacer el movimiento feminista, que ha producido un gran efecto en mí, cesé de fingirlos. Mi esposo acostumbraba a preguntarme: "¿Has llegado?", y cuando mi contestación era afirmativa, incluso aunque lo hubiera fingido, era una respuesta fría para él. Luego, al contestarle negativamente por dos veces, no volvió a formular su pregunta. Ahora, si me quejo de no haber llegado, o bien se ha dormido, o dice que lo siente, y se da la vuelta y se duerme.»

«Jamás fingí un orgasmo. Las mujeres que hacen eso me irritan, ya que los hombres pueden decirme que soy una incapaz sexualmente hablando, puesto que no experimento orgasmos vaginales. Por el hecho de no haber experimentado nunca un clímax vaginal, pongo en duda su existencia, o al menos su predominio general. La mujer que ha fingido un orgasmo pone las cosas más difíciles a las que, como yo, tratan de ser sinceras.»

«He fingido el orgasmo durante el coito y sigo haciendo esto ocasionalmente, pero no a menudo. Cuando procedo así es porque sé que no voy a experimentar el orgasmo, pese a que él se emplea a fondo para proporcionármelo. Me consta entonces que se sentirá muy disgustado si ve que sus esfuerzos son en balde. Como vivimos juntos desde hace tiempo, eso se va haciendo menos necesario, ya que hemos mejorado en nuestras relaciones sexuales y nos conocemos más. En el pasado, he fingido para que él no se sintiera herido en su orgullo, y ocasionalmente (con otro hombre) porque creo que se habría vuelto loco de no haber sentido yo un orgasmo. No me gusta fingir, sin embargo, y realmente obré a disgusto con ese individuo, un ejemplar típico, un astuto chauvinista, egoísta, dominante.»

«Durante mi matrimonio, fingía los orgasmos de una manera excelente, así que, por espacio de cuatro años, no conocí ninguna experiencia sexual satisfactoria. Desgraciadamente, era por completo fiel a mi esposo, así que, desde el punto de vista físico, me sentía muy miserable. ¡Me masturbaba mucho! Tras nuestra separación, exploré el mundo de lo sexual con diversos hombres, y es así como desperté a él, por así decirlo.»

«Solía hacerlo porque mi amigo me comparaba con otra mujer con la que se acostaba. Me hacía sentir muy mal con sus descripciones, contándome que la otra llegaba a proferir gritos en el orgasmo, antes incluso de haberla penetrado.»

«Sí, cuando llevo bastante rato sin tener orgasmo lo hago, para que no piense que no me está complaciendo. De esta manera, él no puede pensar que no me complace. Yo no creo que los orgasmos tengan tanta importancia (él parece pensar lo contrario); tampoco creo que él tenga la culpa de que yo no los sienta, pero... Bueno, me figuro que, en ocasiones, pese a todo, el fallo es suyo.»

«Yo tenía miedo de ser a sus ojos “menos mujer”, y que él se sintiera rebajado como hombre. En consecuencia, procedí así, pero me descubrió.»

«A veces, el amor propio del hombre se robustece dejándole pensar que lo ha logrado. Por consiguiente, si un hombre me gusta y deseo hacerle pensar que he disfrutado con él más de lo que he disfrutado en realidad, lo finjo»

«Sólo para salir del paso yo o sacarlo a él de apuros.»

«Él cree que si yo no siento un orgasmo, me ha fallado, pese a haberle explicado que a veces, simplemente parece que es más fácil si lo hago. Acostumbraba a hacerlo a veces, cuando pensaba que estaba ansioso por tener un orgasmo, o se empezaba a aburrir, o a impacientarse, o a contrariarse.»

«Nunca. Considero que eso es una negación de cuanto significa una experiencia compartida.»

«A veces los finjo, si me está fastidiando todo el tiempo con el “¿no has llegado todavía?”»

«Solía hacerlo, porque los hombres gozan viéndome jadear.»

«Sí, un par de veces, con uno que se tenía por un ejemplar fantástico en el lecho. Tenía que penetrarme casi inmediatamente para demostrar que hacía proezas, y sólo existía un medio de desembarazarme de él: hacerle pensar que yo había experimentado un orgasmo.»

«Acostumbraba a fingirlos, a fin de no dejar a la otra persona en un aislado limbo psicológico.»

«Sí, siempre finjo los orgasmos. Esto parece ser lo mas cortés. ¿Por qué ha de mostrarse una brusca?»

«Me lo he prometido: nunca más. Solía hacerlo porque mi hombre esperaba que sintiera un orgasmo. Yo me juzgaba incapaz de tal cosa, y pensé que fingiendo era la *única* manera de que él continuara deseándome.»

«Solía hacerlo para complacer a los hombres y conquistar su aprobación, haciéndoles creer que yo era una “gallinita” *sexy*, etc. Recuerdo haberlos fingido durante viajes de ácido, e incluso en mi noche de bodas, etc. Era una cosa gris, y por entonces estaba segura de que yo era la *única* mujer que procedía de este modo.»

«Solía fingir los orgasmos hasta que empecé a sentirlos, a los treinta años de edad. Los fingía para evitar enfrentamientos con un hombre, para no tener que ex-

plicar que era como era, para evitarme sus trilladas acusaciones de lesbianismo, frigidez, etc.»

«Sí, hasta que nos casamos, porque pensé que el hecho de casarse lo cambiaba todo por arte de magia.¡ Ja!»

«Fingí en el pasado. Cesé de proceder así en el momento en que comprendí las implicaciones de sumisión del acto y que yo también tenía derecho a sentir el placer auténtico.»

«*Siempre* los fingí. (Cuento ahora sesenta y dos años.) Unos doctores me aconsejaron que procediera así si quería que mi esposo se sintiera feliz (Dios me bendiga). Estuve pensando que algo faltaba en mi constitución por espacio de unos treinta y cinco años. Esto es mucho tiempo para dedicar al fingimiento, ¿no?»

«Sí, y especialmente finjo el apasionamiento..., unas veces para excitarme, y otras, para quitarme de encima al tipo y ahorrarme energías.»

«Sí. Pensaba frecuentemente que el ego masculino tenía más importancia que yo.»

«He estado fingiendo orgasmos por espacio de treinta años, porque carezco de autoestima. Me siento avergonzada como si tuviese una pierna de palo o como si fuese tuerta... He procedido así también para no herir a mi marido, quien también es una persona insegura.»

«Solía fingir los orgasmos porque estimaba que era mi deber, y el no tenerlos durante el coito, mi propia incapacidad.»

«Sólo con mi primer amante, en los primeros meses... Sabía lo que debía hacer para demostrar gran pasión y él pensaba que me estaba iniciando. Me acomodé a sus demandas de varón para conquistar otros privilegios no sexuales de salidas a sitios que me gustaban. Era una puta gratis.»

«Solía fingirlos siempre, hasta que descubrimos mi clítoris. Siempre había pensado que el coito era la única forma correcta, y que todo era debido a mis malas conducciones; pero cuando descubrí la masturbación, se me acabaron los problemas»

«No. Le hice saber que no sentía el orgasmo durante el acto.»

«Cuando me sentía insegura y negativa con respecto a mí misma: ¡Maldita sea! Cualquier mujer *normal* habría tenido un orgasmo hace ya diez minutos. Debe pensar que soy rara. Este tipo de sentimiento proviene de la miserable presión social ejercida sobre las mujeres, para que éstas sean lo que no son... Si tienes el pelo castaño, *deberías* ser rubia. Si tienes los pechos pequeños...»

«Por omisión. No digo que no, y ellos suponen que sí»

«Algunas veces. Cuando él se negaba a parar, a menos que yo sintiera el orgasmo, pero yo deseaba quitármelo de encima... o me daba pena... ¡Mierda!»

«Solía fingir orgasmos con regularidad, porque me sentía demasiado tímida y avergonzada para decirle al hombre lo que quería que hiciera y que no me ponía en condiciones la simple penetración.»

«La mitad de las veces... Cuando no vas a llegar, lo sabes, y lo que quieres es terminar cuanto antes el condenado ritual.»

«Siempre los finjo durante la cópula. Sé que el hombre con quien vivo se sentiría dolido si supiera la verdad, de manera que suelo decirle cada vez que ha sido magnifico.»

«Sí. Habitualmente, siento el orgasmo en el curso del estímulo previo, y luego lo finjo durante el coito. El se sentiría muy afectado de notar que no experimentaba el orgasmo durante el mismo.»

«No sabría como.»

«En raras ocasiones... Sólo con el individuo inexperto, que está a punto de perder mucha de su propia estimación y se siente demasiado mortificado para hablar de lo que está sucediendo.»

«Sí, es más fácil y más rápido que el debatirse,»

«Durante muchos años, he pensado que el fingimiento ¡formaba parte del juego! Luego descubrí que era mucho más saludable para los dos la ausencia de aquél, la conversación prolongada, las descripciones y las exploraciones conjuntas.»

«No. Yo no debo a nadie ninguno de mis orgasmos. ¡Me los debo a mí misma!»

«Cuatro o cinco veces por mes..., siempre que llegamos a cierto punto. Yo pienso que algo marcha mal en mí, de modo que finjo, por orgullo. Me hace sentir rara el no llegar al orgasmo después de todo el proceso de estímulo. Pienso con frecuencia que hago demasiados esfuerzos. No me siento menos mujer que nadie, pero me preocupa la posibilidad de que se haya producido en mí algún tipo de bloqueo mental. Finjo porque tengo que evitar que él se sienta inadecuado cuando soy yo quien se enfrenta con un problema psicológico.»

«Yo no sé si él sabe siempre cuándo siento el orgasmo. Siempre gozo mucho con a actividad sexual, así que debe resultarle difícil decirlo.»

«Acostumbraba a hacerlo, pero me cansé de hacerlo. Sentía que debía hacer lo que él esperaba de mí»

«No. Es una cosa degradante. Lo más insultante que me ha ocurrido nunca en la cama ha sido verme acusada de haber fingido un orgasmo. Si un hombre no puede darme placer, que sea *él* quien se mortifique.»

«Cuando él me preguntó si había llegado al clímax, contesté que sí. A veces ha llegado incluso a preguntarme cuantas veces he sentido el orgasmo, y no he tenido valor para decirle que no he llegado ni una vez.»

«No. A él le tiene sin cuidado que tenga o no, de todas formas.»

«Siempre los finjo, ya que nunca los tengo.»

«Nunca he fingido un orgasmo a conciencia. Aunque a veces profiero gemidos y exteriorizo otros indicios que revelan la inminencia de un orgasmo, y entonces él termina demasiado rápidamente para que yo llegue al clímax, si bien mi compañero no se da cuenta. En tal situación, prefiero que él siga suponiendo que he sentido el

orgasmo, ya que así se encuentra más a gusto y yo no ganaría nada diciéndole la verdad. Si llega al clímax y me pregunta si a mí me ha pasado lo mismo, me niego a mentir, respondiendo, por ejemplo: "Casi".»

«En unas cuantas ocasiones, para retener aun hombre. Nunca más.»

«Solía hacerlo cuando deseaba sentir un orgasmo a toda costa, hasta el punto de pretender engañarme a mí misma.»

«Sí, durante el coito. Si me lo pregunta, respondo diciendo la verdad, pero frecuentemente he intentado mostrar más entusiasmo del que realmente sentía. Lo hago a causa de la presión ejercida por el disgusto de mi compañero, quien no acertaba a estimularme adecuadamente.»

«Sí. Con mujeres, en raras ocasiones. Cuando estoy demasiado cansada o ella se está cansando y no quiero que se sienta inadecuada. A veces, independientemente de lo hábil o considerada que pueda ser una persona, no vale la pena las molestias que hay que tomarse para lograr un orgasmo. Esto sucede cuando una se halla fatigada, alterada o distraída por cualquier razón.»

«Nunca. Soy una persona muy sincera. Pero si él, erróneamente, piensa que llegué, es posible que no lo corrija.»

«Raras veces. Sólo cuando me acerco al clímax, él Siente el orgasmo, y se "congela" justo cuando yo necesitaba tan sólo un poco mas.»

«No, pero finjo placer.»

«Constantemente, durante el coito, he estado fingiéndolos para complacer a mi esposo. Sin embargo, esa semana, habiendo llegado a los límites máximos de mi paciencia, le conté la verdad, con la mayor suavidad posible, y prometí no fingir más en lo sucesivo.»

«La mayoría de los hombres, o bien dan por sentado que has tenido orgasmo, o bien les tiene sin cuidado. Por tanto, a veces finjo para dar el asunto por terminado.»

«A veces, cuando me disgusta el hombre y advierto que mi estado mental puede conducirlo a la violencia.»

«Nunca he tenido necesidad de fingir... Ningún hombre ha notado nunca que no llegaba.»

«Sí, durante el coito. Sé fingir contracciones vaginales, que son tomadas por el orgasmo por mi compañero. Lo hago porque no tener orgasmo me convierte en un "desafío" para él.»

«¡Nunca más! El hecho de que pueda engañarse a un hombre con un orgasmo fingido, constituye un testimonio de su insensibilidad.»

«Solía hacerlo. Yo sólo quería amor. Deseaba complacer y buscaba desesperadamente afecto.»

«Lo hacía, y a menudo me echaba a llorar después del coito.»

«No. Pero nunca insistí en parar a la mitad, cuando a mí me apetecía, que era a menudo»

«¿Cómo se finge? Me gustaría hacerlo.»

«Eso es como preguntar si el cielo es azul. Sí, durante el acto. Habitualmente, no deseo que los hombres se enteren de que *nunca* los tengo.»

«Sí, a menudo, durante el coito, cuando advierto que mi compañero se sentirá decepcionado de otro modo. También tenía la idea de que yo tenía que ser una especie de tamal caliente y llegar siempre.»

«Habitualmente, no. A veces "comparto su orgasmo", aunque yo no experimento ninguno, limitándome a emitir gruñidos y gemidos mientras él llega al clímax»

«No. Me da miedo que me sorprenda fingiendo.»

«Solía hacerlo, a lo largo de dos matrimonios y dos años de "entretenida". Es una ridiculez todo: los hombres que piden eso y la cantidad de ignorancia que informa la escena. Nunca más.»

«Sí, durante el coito finjo varias veces. Quiero que tenga su orgasmo para así poder dormir. Frecuentemente, he intentado establecer una comunicación entre los dos en aquel momento, decirle lo que me excitaba pero como no hay respuesta por su parte, simplemente renuncio.»

«Sí, si me gusta no quiero rebajarlo.»

«Sí. ¡Durante diez años y medio! No quería que nadie pensara que era frígida.»

«No. Pero mi esposo está convencido de que sus otras compañeras de lecho siempre sienten el orgasmo. ¿Fingen? Me siento inferior»

«Fingía los orgasmos durante el coito con un hombre. Y cuando, finalmente, se lo dije, respondió bloqueando toda comunicación y mutua enseñanza que hubiesen podido llevarme a gozar a mí también.»

«Si de pronto, cuando estamos en la mitad, me doy cuenta de que me he equivocado y que el tipo no me gustaba, me abrazo a él con fuerza cuatro o cinco veces gimo como si estuviera llegando, lo cual le hace llegar a él, y así se termina el asunto.»

«Desde luego que sí. Algunos hombres quieren joderme hasta que llegue o me caiga muerta.»

«Antes de experimentar orgasmos solía fingirlos para que el hombre parase y me dejara dormir. Con mi primer esposo, ni siquiera supe qué era lo que fingía. Pensaba que los orgasmos eran, quizás, altos niveles de sensaciones eróticas que remitían después de haber llegado a un grato y fuerte punto álgido de gozo. Por tanto, eso era lo que fingía. Ahora, no. Las mujeres que fingen orgasmos nos impiden a todas que progresemos, al tiempo que traicionan a sus hombres.»

«Solía hacerlo. Era una escena completa de película de clase B, acompañada de gemidos y todo lo demás. No obstante, ahora mis gemidos me distraen de lo que siento.»

«Solía hacerlo durante el coito, hasta que aprendí a decir: "Ve más lento"; o "Ahora me toca a mí".»

«Sí, cuando particularmente me gusta una persona, y me doy cuenta de que es vulnerable y que acabará acusándose a sí misma si yo no llego al clímax. Tras eso, no vuelvo a acostarme con ella más.»

«Sí, con un hombre a quien yo amaba, pero que era un amante pésimo en la cama. Tuve que hacerlo cada vez que nos acostábamos juntos. ¿Podrán ustedes creerlo?»

«Siempre, a menos que esté enfadada con mi compañero.»

«Si, cuando no puedo llegar y el pobre chico está agotado y haciendo lo que puede.»

«Los fingía para ocultar que me dolía que la otra persona tuviese orgasmos.»

«Pensaba que había de evitar que mi compañero creyera que era un hombre inadecuado ya que había padecido impotencia en los inicios de nuestras relaciones.»

«También comprendo ahora que muchos varones que parecen interesarse por saber si has quedado satisfecha o no, lo único que quieren es inflar sus egos oyendo un "sí" por respuesta. Estoy segura de que si dijera "no" se enfadarían y no intentarían siquiera hacer algo para remediarlo.»

«Creo que ha de ser un asco tener una esposa que llegue con un toque, pero nunca con tu pene. Esto me preocupa mucho.»

«He estado fingiendo orgasmos hasta hace poco, aunque pensaba que es un error proceder así. He fingido sentir orgasmos muchas. Muchas veces. Ellos no tienen la menor idea de qué hay que hacer con el clítoris, y a mí me disgusta verme obligada a pronunciar una conferencia sobre anatomía en plena actividad sexual»

«No, es una grave equivocación porque el hombre nunca aprenderá»

«Los he fingido siempre, sin excepción. Y es que pienso que los hombres, también sin excepción, necesitan convencerse de que son muy buenos en la cama, y, generalmente, que *ellos* son los mejores.»

«Dije que "no" a mi esposo durante algún tiempo después de mi segundo embarazo, pero luego empecé a experimentar un sentimiento de culpabilidad respecto a eso. Comprometiéndome y falseando una respuesta que no sentía. Lo malo fue que, habiendo fingido una vez, me vi forzada a fingir más y más veces. El resultado final de tal deshonestidad sexual fue que, con el tiempo, me sentí incapacitada para la excitación, y me volví frígida. En ocasiones, tras la relación sexual con mi marido, me ponía tan mal, que debía irme al baño a satisfacerme a mí misma. En relación con este período, el detalle interesante es que nunca insistí en saber si mi marido me era fiel (ni siquiera me importaba), y pensaba entonces, como pienso ahora, que satisfacerse con alguna mujer más apasionada que yo, habría sido mucho mejor que convertir este problema tan real en una competición sobre quién ama a quién y cuánto. Pero enfrentada con el problema en esos términos, no tenía más salida que la de fingir lo que no sentía. Bueno, el orgasmo es muy fácil de fingir, y dudo de que exista un hombre que sea capaz de establecer la diferencia entre uno real y otro simulado.»

«Durante quince años, yo fui la mejor fingidora del mundo. Sinceramente, debiera haberse creado un trofeo fálico, montado sobre un pedestal (como los de los libros de la Historia del Arte), destinado *a todas las mujeres*... Creo que todas lo fingen con los hombres.»

## Conclusión

Insistir en que las mujeres deben tener orgasmos durante el coito, por efecto del coito, es forzar a las mujeres a adaptar sus cuerpos a un estímulo inadecuado, y la dificultad de lograrlo y el frecuente fracaso que acompaña al intento generan repetidas sensaciones de inseguridad y cólera. Como señaló Ann Koedt, en *The Myth of the Vaginal Orgasm*:

«Quizás uno de los más enfurecedores y perjudiciales resultados de toda esta charada haya sido el hecho de que a mujeres perfectamente sanas sexualmente se les ha enseñado que no lo son. Por tanto, además de verse privadas sexualmente, a esas mujeres se les enseñó a culparse a sí mismas cuando no merecían, acusación alguna. Buscar solución a un problema que no la tiene puede llevar a una mujer por un sendero interminable de odio hacia sí misma y de inseguridad. Porque su analista le dice que no sólo no ha triunfado en el único papel que le permite una sociedad machista —el papel de mujer—. Se le advierte también, con datos falsos, de que es mejor que trate de ser todavía más femenina, piense de una forma más femenina, y rechace su envidia de los hombres. Es decir: "Póntelo todavía más difícil, querida."»[15]

Finalmente, existen dos mitos acerca de la sexualidad femenina, que deben ser específicamente aclarados aquí.

En primer lugar, supuestamente, se afirma que las mujeres se interesan menos que los hombres por el sexo y los orgasmos. Se dice que se interesan más por los «sentimientos», que son menos aptas para la iniciación de las relaciones sexuales, y que, generalmente, «han de ser inducidas a ello». Pero la causa de eso, cuando es verdad, resulta evidente: las mujeres no esperan sentir orgasmos, no pueden estar seguras de experimentarlos:

«Sospecho que mi tendencia a perder interés por la actividad sexual está relacionada con el hecho de haber suprimido el deseo de sentir orgasmos cuando vi claramente que no era tan fácil y que lo "echaría a rodar todo" por lo que a él se refería.»

«Quiero experimentar el orgasmo para sentirme contenta y plenamente realizada... Pero también es importante que los experimente con mi novio, porque cuantos más sienta, más a gusto se encuentra él, y si no me ocurre eso, el fallo es mío entonces, y a él no le apetece la relación sexual si soy frígida. Se imagina que estoy preocupada por cualquier causa y me ignora. Pasé por un período de frigidez (esto ocu-

rrió después de haber empezado a vivir con mi amigo), y él, de repente, empezó a sentirse “demasiado cansado” la mayor parte de las noches, y nuestras relaciones sexuales quedaron reducidas a dos veces por semana. Se desarrolló en mí un complejo de culpabilidad porque pensaba que era excesivamente ardiente y que pedía demasiado de él, especialmente cuando, de hecho, me inhibía y nunca llegaba. Me sentía horrible y egoísta. Pero seguía estando caliente y sintiéndome muy frustrada cada noche. Para evitarme esta frustración, pensé que pasaba por un estado de frigidez. Esto apaciguaba las “calenturas”, pero luego, cuando mi amigo *deseaba* la relación sexual, a mí me costaba más y más trabajo “descongelarme” a tiempo. El se emplea a fondo para excitarme, y a menudo transcurría mucho tiempo antes de que yo empezara a sentir algo. Por entonces, ya no era capaz de aguantar más y se corría. A mí me dejaba “calentada”, excitada y frustrada. Se dormía y yo me sentía llena de amargura, de odio, de culpa. Finalmente, volvía a mi profunda frigidez de antes. Nunca intenté darle a conocer mi problema, porque entendía que el fallo era mío, y que habría resultado egoísta e injusto por mí parte “forzarlo” a desarrollar una mayor actividad sexual, a menos que a él le apeteciera. Estaba hasta el moño.»

«Tengo cincuenta y seis años, ama de casa de recta moral presbiteriana. Madre como Dios manda, y era de las que creían que primero es la obligación y luego la diversión. Me acomodé al papel de la “buena mujer cristiana” y esto es lo que soy Tengo relación sexual una par de veces por mes con mi esposo, quien es el que, habitualmente, la inicia. Pienso más en ella de lo que actúo sobre ella. Necesito dar con algún método para “estar en condiciones” más a menudo... Supongo que la pereza me impide perseguir todo esto... Resulta para mí más fácil acostarme para entregarme a la lectura de un libro o para dormir. Nuestro mayor problema es el desfase mutuo en cuanto a la hora. A él le gusta la relación sexual en las primeras horas de a mañana, y a mí, por la noche... El se siente encantado cuando soy yo quien lo inicia todo... Me pregunto por qué no procedo así más a menudo. Y también qué se siente al eyacular. Me imagino que esto no podré saberlo nunca. Me gusta pensar que lo complazco incluso aunque yo no tenga orgasmos durante el coito. Es agradable recibir esa cierta mirada... ¡Uau!»

«Esta es mi primera relación sexual. Cuento dieciocho años, casi diecinueve. Debo decir que esperaba mucho más. (Probablemente, estoy condicionada.) Quizás sea demasiado joven para sentir algo realmente (como me dijo un doctor), pero me gustaría mucho hacerlo. Mi frustración es grande cuando no experimento un orgasmo o no me quedo satisfecha. En efecto, en cierto momento de esta relación, me sentía tan decepcionada, que mi interés se disipó. Ahora mismo no siento gran necesidad de ella habitualmente, y desearía saber de algún procedimiento que me satisficiera y que realmente me inclinara hacia lo sexual. Verdaderamente, no estoy del todo segura de lo que es un orgasmo ni de lo que en realidad se siente. Cuando me masturbo, experimento una sensación satisfactoria, así que supongo que es eso. Cuando tengo relación sexual, no siento realmente nada. A veces lo noto a él dentro

de mí, pero no corrientemente. Esto es algo que no comprendo Siempre pensé que sería capaz de sentir su pene dentro de mí, pero normalmente no me ocurre. Sí, me he sentido muy frustrada.»

El otro mito se refiere a la mística del orgasmo femenino, y específicamente a la idea de que las mujeres tardan en sentir el orgasmo más tiempo que los hombres, principalmente porque nosotras somos más «psicológicamente delicadas» que los hombres y nuestro orgasmo depende en mayor grado de los sentimientos. La verdad es que *las mujeres no tardan más en tener orgasmo que los hombres*. La mayoría de las mujeres del informe Kinsey que se masturbaban sentían el orgasmo a los cuatro minutos, de manera similar a las mujeres del presente estudio. Es evidente que sólo durante el estímulo inadecuado o secundario, o el insuficiente como el coito, nosotras tardamos «más tiempo» y necesitamos un prolongado «juego previo». Pero esta errónea concepción ha conducido a una especie de mística del orgasmo femenino:

«Creo que una mujer necesita mucho mas que un hombre... Para que ella experimente un orgasmo es preciso una más completa totalidad de estimulación física y emocional.»

«Las mujeres experimentan orgasmos cuando su espíritu las lleva a eso. No tienen ni buscan orgasmos funcionales, de los que siempre pueden predecirse.»

«Todo lo que la mayoría de los hombres necesita es fricción arriba y abajo sobre el pene. Creo que una mujer necesita mucho más. Se trata de una combinación mucho más sutil de sensaciones físicas y emocionales.»

Pero el orgasmo femenino *no* es particularmente misterioso. Por que una mujer tiene orgasmo no es ningún gran misterio. Ocurre cuando hay correcta estimulación, y ocurre de una forma rápida, agradable y segura. Como ya vimos en el primer capítulo las mujeres no necesitan un «juego previo» en la masturbación para llegar al orgasmo. La clave de todo radica en la adecuada estimulación. En la siguiente sección veremos como logran la misma algunas mujeres durante el coito.

## ¿CÓMO TIENEN ORGASMO LAS MUJERES DURANTE EL COITO?

«La penetración es una de las más agradables sensaciones que conozco, mental y físicamente. Prácticamente, siempre conduce al orgasmo y requiere de veinte a cuarenta minutos. Mi amante es capaz de experimentar dos y, a veces, tres orgasmos, así que no somos realmente lentos, si bien nos recreamos en la relación sexual. Me gusta sentirlo dentro de mí, y oírlo gemir y suspirar, y notar sus pulsaciones. Mentalmente, me agrada la sensación de seguridad que experimento cuando está dentro de mí, y me complace que esta situación se prolongue el mayor tiempo posible. A veces, nos quedamos dormidos así.»

Otra mujer escribió después de haber leído *Sexual Honesty*, preguntando si era «rara» porque sí *tenía* orgasmos con bastante facilidad durante el coito. Ciertamente,

no hay ningún motivo para creer en el estereotipo inverso. Algunas mujeres sí tienen orgasmo durante el coito, pero las causas de ello no son misteriosas; esto es la consecuencia de muy concretos tipos de estímulo físico, que describiremos aquí.

## Masters y Johnson: ¿Un modelo Rube Goldberg?

Antes de describir los métodos que las mujeres del presente estudio utilizaron para experimentar el orgasmo durante el coito, hemos de mencionar cómo Masters y Johnson explicaron la forma en que se produce el orgasmo mismo.

Haciendo hincapié en que todos los orgasmos femeninos son causados mediante el estímulo del clítoris, directa o indirectamente, señalaron que el orgasmo durante el coito proviene del estímulo clitórico indirecto causado por la acometida masculina: al moverse el pene hacia delante y hacia atrás, tira de los labios menores, unidos a la piel que cubre el clítoris (el capuchón), adelante y atrás con él, moviendo así indirectamente la piel en torno y sobre las glándulas clitóricas. Según las propias palabras de Masters y Johnson:

> «Una tracción mecánica se desarrolla a ambos lados del capuchón del clítoris de los labios menores, subsiguiente a la distensión, por el pene, del orificio vaginal. Mediante la activa acometida del pene, el cuerpo clitórico es estirado hacia abajo, en dirección a la región pudenda, debido a la tracción ejercida en las alas del capuchón del clítoris.
>
> Cuando el vástago peneal se encuentra en la fase de retirada de la caricia costal activa, la tracción sobre el capuchón del clítoris se alivia en cierto modo, y el cuerpo y el glande retornan a la posición pudendal-sobresaliente normal... El movimiento rítmico del cuerpo clitórico, en conjunción con la caricia activa peneal, produce un significativo estimulo clitórico indirecto o secundario.
>
> Debe señalarse que este mismo tipo de estimulo clitórico secundario se da en toda postura costal, cuando existe una penetración completa del conducto vaginal por el pene erecto [16].»

En otras palabras: el clítoris esta rodeado por una piel, llamada «capuchón clitórico», que se halla conectado, a su vez, a los labios menores. Supuestamente, durante el coito, el pene en movimiento (nótese la suposición de la pasividad de la hembra) ejerce una tracción mecánica rítmica sobre los labios menores hinchados, proporcionando así estímulo al clítoris por medio de los movimientos del capuchón del clítoris. Sherfey ha dado a esto el nombre de «mecanismo prepucio-glandeal». «El movimiento de acometida del pene en la vagina tira de los labios menores, que, por su prolongación alrededor del clítoris (el capuchón clitórico o prepucio), son estirados adelante y atrás sobre el clítoris erecto.»[17] Es decir, el estímulo final es proporcionado al clítoris por la fricción contra su propia cubierta.

El desarrollo de esta hipótesis fue un gran avance, en el sentido de que dejó de decirse que la fricción contra las paredes de la vagina tenía que ver en el estimulo del orgasmo femenino. Sin embargo, la existencia de este modelo, y su divulgación, ha dejado en las mujeres la impresión de que el orgasmo durante el coito ha de ser esperado como parte del curso «norma!» y automático de los acontecimientos.

Masters y Johnson desarrollaron este modelo del funcionamiento de la sexualidad femenina, observando a las mujeres que seleccionaron para su estudio, habiendo sido la totalidad de ellas elegidas sólo si podían tener orgasmos durante el coito. Analizar lo que es probablemente un grupo poco corriente de mujeres, para entonces generalizar partiendo de ellas, puede parecer un error. Verdaderamente, esto sólo es posible si se supone que sentir el orgasmo durante el coito es un hecho «normal» y no «disfuncional». (Masters y Johnson denominaron la «incapacidad» para experimentar el orgasmo en el coito, «inadecuación orgásmica costal»; «disfunción sexual primaria» es no tener nunca orgasmo, en ninguna forma.)

Aparte de la falacia de generalizar a partir de una población especial, sobre justamente ese algo que la hace especial existe un segundo problema con este modelo. El mismo radica en que sólo puede haber tracción entre el pene y la vagina cuando la mujer se encuentra ya en cierto grado de excitación, porque sólo entonces los labios se hinchan lo suficiente para originar dicha tracción (el grado que Masters y Johnson denominan última fase de excitación). En otras palabras, el pene puede tirar de los labios hacia delante y hacia atrás con él únicamente en el caso de que la mujer se halle en la última etapa de la excitación, antes del orgasmo, cuando hay suficiente congestión de la zona para causar un estrecho ajuste entre el pene y la abertura vaginal. (Tú misma puedes verificar cómo funciona este mecanismo para ti, por cierto, colocando un consolador o cualquier objeto inanimado similar del mismo tamaño en la vagina, cuando alcances esta fase de excitación, moviéndolo luego hacia dentro y hacia fuera y viendo qué sensación produce.)

Masters y Johnson no han explicado cómo llegaron a la conclusión de que este mecanismo es el medio de sentir el orgasmo durante el coito en las mujeres que estudiaron. Parece estar claro que dicho mecanismo es verdaderamente el medio por el cual la mayor parte de las mujeres experimentan el orgasmo durante el estímulo clitórico o masturbación: en el curso de ésta, la piel de la región clitórica, o los labios mayores, son estirados o desplazados ligeramente dando lugar a que la piel se mueva hacia atrás y hacia delante sobre el glande clitórico. Como expuso Sherfey: «La fricción de la zona del monte tendrá en la acción prepucio-glandeal exactamente el mismo efecto que el movimiento peneal: *el prepucio es rítmicamente estirado hacia atrás y hacia delante sobre el glande*.»[18]

Sin embargo, parece ser que el movimiento propio de la penetración activa este mecanismo en muy pocas mujeres. La mayoría de los investigadores y terapeutas sexuales convienen en que es menos eficiente en la determinación del orgasmo femenino que el estímulo de la zona clitórica. Si nos tiramos ligeramente, hacia delan-

te y hacia atrás, de la oreja, tiramos también de la piel de nuestra mejilla. Justamente así, es posible que el movimiento de penetración tire de la piel cercana al clítoris en la forma justamente adecuada para estimular a una mujer y hacerla llegar al orgasmo, lo cual puede ocurrir de forma regular a un pequeño porcentaje de mujeres — pero no para la mayoría de las mujeres la mayor parte de las veces.

Ello nos lleva a recordar que Masters y Johnson insistieron en tratar a mujeres, pero no a hombres, con sus *habituales* compañeros sexuales, de quienes habían de hacerse acompañar. (A los hombres se les permitía sustituir a su pareja.) Esto se interpreta corrientemente como apego a la doble moral, pero la causa de tal proceder puede radicar en el hecho de que para que una mujer sienta el orgasmo durante el coito, ha de adaptar su cuerpo a un estímulo inadecuado, por lo cual es esencial que elabore ese procedimiento con su compañero regular.

Más recientemente, en conferencias y en trabajos privados, Masters y Johnson han puesto de relieve las técnicas específicas que pueden utilizar las mujeres para sentir el orgasmo durante el coito, tal como la de colocarse encima del hombre, haciendo la mayor parte del movimiento, etc. Quizá también hayan descubierto que el «mecanismo prepucio-glandeal» no funciona para la mayoría de las mujeres. Sin embargo, si ha sido así, el mensaje no ha llegado al gran público. La mujer de la calle (la mayoría de nosotras) tiene todavía la impresión de que es «normal» sentir el orgasmo a consecuencia de la penetración. No hay nada que objetar a la afirmación de que el movimiento del capuchón clitórico sobre el clítoris es responsable del orgasmo, esto es verdad. Lo que es erróneo es afirmar que el movimiento de penetración por sí mismo activará este mecanismo en la mayoría de mujeres.

«Masters y Johnson observan que el clítoris es automáticamente «estimulado» en el coito dado que el capuchón que cubre el clítoris es estirado sobre éste con cada movimiento de penetración del pene en la vagina..., de forma semejante, supongo, al «estímulo» automático causado en el pene por la ropa interior del hombre, siempre que éste da un paso.»[19]

Pero apliquemos esta misma lógica a los hombres con una precisión más científica... Como dijo el doctor Sanford Copley cuando fue entrevistado para el espacio televisivo denominado «Mujer», este estímulo indirecto de las mujeres podría ser comparado con el susceptible de ser producido en el hombre mediante el frote de la piel escrotal (cojones), quizá tirando hacia atrás y hacia delante haciendo así que la piel o extremo superior del pene se moviera, o temblara, y se lograra de esta forma la «estimulación». ¿Funcionaría? Hay que admitir que esta forma de estimulación precisaría probablemente mucho más juego previo antes de que el hombre pudiera tener orgasmo. Tendríamos que ser pacientes y «entender» si ello no conducía al orgasmo «cada vez».

La suposición de Masters y Johnson de que el movimiento de penetración del pene tira de los labios de la mujer, que, a su vez, tiran del capuchón del clítoris, lo cual origina una fricción sobre el glande del clítoris, lo cual origina el orgasmo, parece un plan Rube Goldberg más que una forma segura de llegar al orgasmo.

No es que el mecanismo no funcione. Funciona si se tira de cualquier parte de la piel de esa zona: si se tira de la piel de la zona, puede ser estimulado el clítoris. Pero la pregunta es: ¿el movimiento del pene hace eso de una forma efectiva? La respuesta parece ser que, para la mayoría de las mujeres, sin algún esfuerzo especial o algún especial conjunto de circunstancias, no lo hace.

Finalmente, quizá sea importante señalar una cosa: si ese mecanismo marcha tan bien, ¿por qué no ha funcionado todo este tiempo, durante siglos? ¿por qué la «frigidez costal» constituye el tan conocido «problema» que es? Y, ¿por qué no se masturban las mujeres de esta manera a veces? No, tener orgasmo durante el coito es una adaptación de nuestros cuerpos. El coito nunca existió para estimular a las mujeres hasta el orgasmo.

## Mujeres que experimentan el orgasmo durante el coito: Cómo lo hacen

Los orgasmos durante el coito, en el presente estudio, parecían ser el resultado de un intento consciente por parte de la mujer de centrar algún tipo de contacto en la zona clitórica durante el coito implicando habitualmente contacto con la zona púbica del hombre. Esta estimulación clitórica durante el coito podría considerarse entonces, básicamente como autoestimulación, mientras se esta dando el coito. Desde luego, la otra persona debe colaborar. Esta es esencialmente la forma en que los hombres consiguen estímulo en el coito: frotan sus penes contra nuestras paredes vaginales, de suerte que la misma zona que estimulan durante la masturbación, está siendo estimulada durante el coito. En otras palabras, *tú* debes hacer que la estimulación se centre donde produzca la mejor sensación.

Las respuestas parecen definir unas seis formas básicas de sentir el orgasmo durante el coito, cuyas descripciones reseñamos a continuación.

### *1. Posición de la mujer encima*

No existe nada que haga que esta postura dé resultado *automáticamente*... Es la libertad de movimientos que da a la mujer para buscar su propia satisfacción lo que en gran parte explica por qué es tan efectiva para tantas mujeres, y especialmente para las incluidas en la masturbación del tipo III (acometidas contra una almohada). Además, permite mantener las piernas juntas, o ajustar la cantidad de penetración para golpear el área púbica propia contra el hueso púbico de él en forma adecuada

para la mujer. Y ésta es la postura observada en los primeros dibujos de la Edad de Piedra, así como en las pinturas murales de Pompeya.

«Experimento una sensación muy excitante con un frote ascendente y descendente, sentada sobre la pelvis del hombre, con el pene dentro. Disfruto así del estímulo que me conviene físicamente, más el estímulo psicológico que supone la excitación de mi compañero.»

«Para sentir el orgasmo, necesito colocarme encima de él, moviéndome hacia delante y hacia atrás, frotando mi clítoris contra la base del pene, sin que éste se mueva hacia dentro y fuera de la vagina.»

«Experimento el orgasmo durante el coito cuando adopto la postura "dominante", frotando mi clítoris contra su vientre y la zona púbica.»

«El se sienta o se reclina a medias. Yo me sitúo arriba, con el pene inserto en mi vagina, en el ángulo justo para que su hueso púbico ejerza presión sobre mi clítoris. Al mismo tiempo, él juega con mis pezones, en tanto que yo muevo la pelvis, en la forma que me resulte más satisfactoria.»

«Mi postura ideal sería la posición hembra encima, con una lenta pero completa penetración, en movimiento de balanceo bastante rítmico, con las piernas juntas, mientras se me acarician los senos. Pero con el prolongado coito "normal" (postura del misionero), mi interés decae.»

«Me gusta ponerme encima, porque así puedo controlar mejor la dosis de fricción en los puntos convenientes. Habitualmente, mantengo las piernas abiertas, y tiene que haber mucho movimiento "del tipo apropiado".»

«Cuando yo me coloco "encima" aumentan mis probabilidades de sentir el orgasmo, porque puedo buscar mi orgasmo y mi compañero espera hasta que tengo el mío para llegar él al suyo.»

«Colocándome encima, prefiero que el hombre no se mueva en absoluto, pero los hombres simplemente no ponen atención y se mueven de todas maneras.»

«Lo hago sentándome encima de él, una vez ha experimentado el clímax, e iniciando un trote ascendente y descendente. En ocasiones, él siente el orgasmo de nuevo cuando procedo así.»

«Mi orgasmo más satisfactorio lo sentí colocándome encima del hombre, después de haberse quedado éste tendido, exhausto e inmóvil, después de su orgasmo. Yo froté mi clítoris contra él y experimenté un orgasmo total muy fácilmente.»

«Colocándome encima puedo sentir orgasmos durante el coito, pero siempre he pensado que, esencialmente, me estaría masturbando, es decir, estar encima y frotar mi clítoris contra el vello púbico del hombre o algo así. Esto impide el movimiento pene-vaginal (acometida y retirada), y por tanto siempre me ha hecho sentir mal, me ha hecho sentir egoísta o infantil (gracias a Freud, supongo) o algo. Por tanto no *busco* orgasmos durante el coito. El viaje vaginal es agradable en sí mismo.»

«En el coito heterosexual, después de haber sido excitada generalmente, llego al clímax colocándome encima, moviendo mi zona pélvica, ascendiendo y descen-

diendo unas veces o describiendo movimientos circulares otras. No necesito más de un minuto, normalmente, si estoy realmente caliente.»

*La mujer boca abajo*

Una postura que puede dar resultado a muchas mujeres, especialmente a las que se masturban de acuerdo con el tipo III, es la de bruces sobre la cama, mientras el hombre efectúa la penetración por detrás, ya que así es posible para la mujer frotarse contra la cama o sábanas en su forma acostumbrada, con el placer adicional, quizá, del cuerpo de la otra persona encima de ella.

«Puedo sentir el orgasmo presionando y frotando mi zona púbica, que es esponjosa y muy sensible, contra la de él, con el pene dentro pero sin que vaya dentro y fuera.»

«Comprimo mi clítoris, bastante fuerte contra mi hombre, y muevo la pelvis hacia delante y hacia atrás, o en círculos. A veces, él se mueve cuando hago esto; en otras ocasiones, se mantiene quieto. Puedo estar tendida boca arriba, con las piernas sobre sus hombros, o alrededor de su cadera. A veces, me siento encima de él, tendido, o bien nos sentamos los dos, cara a cara. En ocasiones, pongo en tensión mis músculos vaginales, así como los de las caderas para acelerar el orgasmo.»

«La mayoría de los hombres se mueven demasiado para mi gusto. Me gusta que me penetre profundamente, presione en la parte frontal y entonces se quede quieto unos momentos, pero pocos hombres se muestran capaces o dispuestos a hacerlo. En el momento del orgasmo, quiero que el hombre presione muy fuerte, muy profundamente, quedándose quieto. Siempre disminuye la intensidad de mi orgasmo si el hombre se mueve rápido mientras tengo el orgasmo. Y la mayoría de los hombres, notando que estoy llegando, aceleran inmediatamente el suyo, y eso a menudo estropea el mío.»

*2. Frote de las zonas púbica -monte*

Muy similar método a la postura de la mujer encima es este método de fricción como para moler, si bien puede ser utilizado en todas las posiciones. Implica una penetración completa, con acometida reducida o nula. Uno de los sujetos describe movimientos circulares continuos, de manera que las dos zonas genitales se frotan y masajean mutuamente, especialmente los labios y la vulva de la mujer o la zona del monte.

«Mis orgasmos durante el coito son causados usualmente mediante la inserción profunda de un grueso pene mientras yo me muevo en lentos círculos encima.»

«Nos tendemos uno al lado del otro, con las piernas entrelazadas, de manera que una de las suyas quede entre las dos mías, lo cual hace que tenga una de mis

piernas entre las suyas, con el pene inserto, y ello hace que mi clítoris monte sobre su músculo frontal o hueso púbico. Luego, "serpentear alrededor".»

«Prefiero colocarme encima y/o la postura del frote, cara a cara. Nuestro problema radica en que él encuentra incomodas ambas posturas, y parece acomodarse a mí con resentimiento y pasividad. Naturalmente, esto afecta a mi estado mental negativamente, por lo que raras veces insisto en adoptar estas dos posturas.»

«Hay un ritmo especial que consiste en que, cuando el hombre se introduce, permanece presionando contra mí por unos segundos, en lugar de echarse hacia atrás inmediatamente. Asimismo, que tampoco se eche hacia atrás cuando yo presiono contra él, cosa que algunos hombres tienden a hacer.»

*3. Las zonas púbicas se tocan durante el coito*

Algunas mujeres utilizaron otro método: el estímulo clitórico del hombre contra la femenina, en cada acometida. En la mayor parte de los ejemplos se obtiene cuando el hueso púbico del hombre golpea el de la mujer con cada movimiento de penetración. Unas veces estaba el hombre encima, o uno de los dos o ambos sentados; la posición de las piernas en las mujeres podía ser diversa, desde juntas a separadas, o hacia arriba, o dobladas y hacia atrás. La acometida dificultaba el mantenimiento del estímulo en el punto preciso, de manera que es importante que la mujer pueda conservar libertad de movimientos.

«Yo prefiero tener al hombre encima, pero me muevo mucho y estoy atenta al tiempo preciso y al juego de las acometidas. Hay que retorcerse mucho para llegar a sitios que proporcionan una sensación agradable. Igualmente si mantengo las piernas juntas, esta manera de asirme regula la presión a mi gusto.»

«Habitualmente, recibo estímulo clitórico presionando mi zona del monte contra la región púbica de mi compañero, de una forma rítmica. Me resulta difícil llegar al orgasmo de pie o mediante la penetración por detrás, debido a que falta entonces la presión esencial de una zona púbica contra la otra. Cuando él está encima, normalmente, lo sujeto por las nalgas con las manos y lo guío en sus movimientos si no está haciendo ya lo que quiero.»

«Durante el coito, yo estoy abajo. Estoy un poco deslizada hacia abajo, de forma que su pene está mas en ángulo recto a su cuerpo. La energía extra requerida para soportar su peso y mover mis caderas parece concentrarse en la zona clitórica de mi pelvis. En este punto, levanto los pies para concentrar todavía más esa energía.»

«Hay una postura, durante la cual permanezco debajo, con las piernas levantadas sobre los hombros de mi compañero, que me permite llegar al clímax sin ninguna excitación. Me hace estallar la mente.»

«Me gusta una penetración no demasiado profunda, con caricias largas y suaves, las piernas abiertas o juntas, y las zonas púbicas en continuo roce.»

«Utilizo movimientos lentos y suaves, tratando de que mi zona clitórica toque su zona púbica; entonces, mas rápido.»

«Para tener orgasmos durante el coito, tuve que aprender a utilizar mis músculos vagino-perineales. Tuve que aprender, asimismo, a colocarme adecuadamente, moviendo el cuerpo de manera que ampliara la presión recibida en la zona del monte, Aprendí también a dar a mis compañeros la información que necesitaban para saber lo que yo quería. Naturalmente, tal comunicación no es verbal, pero, en ocasiones, les hablo cuando tengo dificultades en un punto. Tuve que ajustarme a una menor intensidad de estimulo para lograr el orgasmo durante el coito. Estuve masturbándome durante varios años antes de sostener relaciones sexuales, habiéndome habituado a un intenso estímulo directo en el clítoris o sus alrededores. Desde luego, los movimientos del pene en la vagina no proporcionan esta intensidad. Tuve que aprender a concentrarme en las sensaciones vaginales, y en las más sutiles, de "presión", en el clítoris, así como en otras más profundas.»

«Durante el coito, si él es muy activo y regular, no alterando el ritmo ni la presión, y si yo persigo activamente la sensación, a veces siento orgasmos. Ello también depende de mi compañero y de su cuerpo, en la forma de acoplarse al mío.»

«Yo creo que esto es cuestión de anatomía y de psicología... Es decir, con un hombre en concreto, nuestros cuerpos se ajustan de tal forma que los movimientos hacia dentro y fuera, de su pene, me estimulaban el clítoris hasta llegar al orgasmo. Pero normalmente eso no ocurre.»

«Yo creo que la posición de los genitales de una pareja (debido a sus respectivos tamaños) tienen mucho que ver con el estímulo. Los de uno de mis compañeros se ajustan a mí perfectamente.»

«Necesito sentir los movimientos rítmicos de dos cuerpos juntos, que no deben ser interrumpidos por la "casi" eyaculación del hombre a cada momento. Si puedo notar el pene a un ritmo sostenido entrando y saliendo de mi vagina, consigo centrar la sensación para mí misma, e iniciar mi propia escalada sostenida hacia el orgasmo.»

«Sus penetraciones-acometidas son muy suaves, continuas y nada aceleradas, durante largo rato. Luego, en cuanto comienzo a reaccionar un poco, él acelera sus acometidas, penetrándome de un modo más fuerte y excitante, vigorizando la respuesta. La excitación empieza así; después, vuelve a los firmes y calmosos movimientos; seguidamente, empiezo de nuevo a responder delicadamente, etc., etc., etc. Es la primera vez, que gozo *enormemente* con la relación sexual, y todo es de tipo vaginal.»

Sin embargo, no todo el mundo puede tener orgasmo de estas maneras, así que no esperes demasiado de ti misma: la posición, tanto si estás arriba, o de forma que se froten los dos huesos púbicos, o en cualquier otra forma, no funciona para mu-

chas, muchas (¿la mayoría?) mujeres. Se trata siempre de una adaptación individual de cada mujer. Si no funciona para ti, no te sorprendas; tal como dijo una mujer: «Todavía no he encontrado una postura que funcione. Y lo he probado todo.»

La postura es una forma muy complicada de tener orgasmo, como lo son las otras formas indirectas que vamos a analizar. Requieren plena colaboración de vuestro compañero, o, al menos, alguna colaboración. Y aun entonces podéis descubrir que la misma forma no funciona siempre de una manera uniforme, o con un nuevo compañero, a causa de que el cuerpo de éste tiene otra conformación, o bien su sentido del ritmo es distinto,* y este tipo de estímulo indirecto de «toca y apártate» requiere que todo se combine perfectamente. De ahí por qué muchas mujeres manifestaron que la mejor relación sexual se logra tras la práctica con una persona en particular. Tal como una mujer lo expresó: «Con cada nuevo compañero, he de volver a aprender a tener orgasmos con él.»

Quizá sea importante mencionar aquí que el énfasis en los aspectos mecánicos y técnicos del coito en el presente capítulo no pretende minimizar lo esencial del coito para la mayoría de las sensaciones y emociones individuales experimentadas durante la unión sexual. En realidad, como se hará aparente en otros capítulos, el contexto emocional es el valor esencial del coito para la mayoría de mujeres. Sin embargo, aquí se trata de diseccionar y analizar las diversas partes de nuestra experiencia sexual *física*, desgajada del conjunto, para que podamos llegar a ser no sólo «expertas emocionales», sino también destacadas «expertas físicas».

*Tipo preferido de movimiento durante el estímulo mediante el «contacto de huesos púbicos» cuando el hombre hace la mayor parte del movimiento*

«Lento, tierno, sensitivo, firme.»

«No ha de ser una embestida, capaz de hacerme ir a parar al suelo.»

«Suave, y luego más fuerte. (Para la mayoría de los hombres, “más fuerte” es fuerte con exceso. Todo podría resultar más divertido si el hombre fuese capaz de utilizar el pene como si fuese la mano.)»

«Un ritmo definido, con el que pueda contar durante cierto tiempo.»

«Una suave entrada; luego, lentas caricias del pene a todo lo largo, hacia dentro y hacia fuera, cada vez más rápido. He descubierto que cuando el movimiento es generalmente rítmico, puedo relajarme y sentir un orgasmo más fácilmente, porque no tengo que concentrarme en qué es lo que va a venir a continuación.»

* «Durante los últimos veinte años de mi vida, aproximadamente, no sentí orgasmos durante el coito, pese a haber experimentado uno en cierta ocasión, con mi primer esposo. Me he estado estrujando materialmente el cerebro tratando de descubrir *por qué* con aquel hombre, durante el coito, y nunca después (y nunca antes) pude volver a tener orgasmos.»

«Me gusta que el acto sexual sea lento, prolongado y suave, y no una demostración del poder-del-semen y acometidas musculares.»

«Tierno, pero apasionado.»

Las únicas personas que gustaban del tratamiento brusco fueron, generalmente. Aquellas que no experimentaban orgasmos durante el coito. Una mujer escribió «A mí me gusta el trato brutal. ¿Por qué? A menudo pienso en ello como una frustración masiva —es como si no me importara lo que se haga conmigo, simplemente hazlo pronto, porque quiero desesperadamente llegar, y lo que tú estás haciendo en este momento no va a llevarme a ello.»

*Tipo preferido de movimiento durante el estímulo por frotes circulares*

«Suave pero profundo, que no llegue a ser una acometida, algo así como yacer juntos en una *honda* penetración.»

«Profundas "posturas de abrazo".»

Ha de tenerse en cuenta que las mujeres requieren un estímulo continuo para llegar al orgasmo, contrariamente a la estimulación discontinua adecuada para los hombres. En esto radica una de las pocas diferencias *básicas* de la fisiología sexual masculina y femenina. Como señala Sherfey:

«Un rasgo universal del ciclo de respuesta en las mujeres es la necesidad de un estímulo continuo. Si el estímulo se interrumpe, incluso en medio del orgasmo, éste se detiene. Ello es válido tanto para los orgasmos inducidos clitórica como vaginalmente.»[20]

Depender de los movimientos de penetración para lograr el contacto de los huesos púbicos resulta arriesgado, ya que debe mantenerse un ritmo muy constante y seguro. Como este ritmo es más importante para la mujer que para el hombre, debido a que ella necesita estimulación continuada, quizá debería ser ella la que controlara dichos movimientos de penetración.»

*Posición de las piernas - posición del cuerpo*

Recuerda también que la forma de coito que puede funcionar para ti, puede muy bien depender de la posición de piernas que necesitas y del tipo general de orgasmo (tipo de masturbación) que tú seas. Si tienes que tener las piernas juntas, o las rodillas dobladas, o si tienes que estar boca abajo, esto influirá en qué posturas te resultan más atractivas durante el coito. En general, es importante disfrutar de la suficiente libertad de movimientos para que cualquier movimiento del cuerpo, y especialmente, movimiento de piernas que necesites hacer para llegar al orgasmo, no quede bloqueado.

*4. Retención parcial del pene en la vagina, sin movimientos de entrada y salida*

Este es un tipo de postura en el que la cabeza del pene esté justo dentro de los labios vaginales, con la base del mismo subida hacia el clítoris, con lo que quedaría algo así como revestido por la vulva. Esta posición puede resultar difícil de mantener.

«El único hombre con quien experimenté el orgasmo durante el coito fue Mickey, debiéndose ello a que su hueso púbico tenía tal construcción, que me presionaba durante el acto sexual. Sentí lo mismo, exactamente, que si hubiese estado masturbándome. Asimismo, con Mickey, mantenía las piernas juntas. De esta manera, el pene no podía penetrarme profundamente, quedando como envuelto desde la vagina hasta el clítoris. La base del pene quedaba curvada contra la parte superior de mi vulva. La sensación era maravillosa. Yo era más joven entonces, y concebí la idea de que, finalmente, sentía el orgasmo durante el coito (igual que las adultas). Aquello nos mantuvo unidos largo tiempo, incluso cuando ya no teníamos gran cosa más en común.»

«Me gusta que mi clítoris se encuentre contra la base de su pene; luego, quiero que él se mueva de acuerdo conmigo, suave, ligeramente pero al mismo ritmo. Cuando el hombre quiebra este ritmo, interrumpe mi avance hacia el orgasmo. La única excepción es cuando hemos estado separados durante cierto tiempo. El primer coito, tras una separación prolongada, es una gozosa experiencia, espontánea y explosiva.»

«Lo mejor es que él avance y retroceda, frotando lentamente la base del pene contra mi clítoris. Ya sé que parece imposible, pero lo cierto es que el miembro acaba golpeando la pared opuesta de la vagina hacia la parte trasera.»

Sin embargo, la ironía radica en que lo que resulta bueno para la mujer, a menudo no lo es para el hombre:

«Ninguno de los hombres que he conocido está de acuerdo en hacer la penetración parcial.»

«Por desgracia para mí la relación sexual es como un combate. Yo coloco el pene donde me agrada, diciendo: "Aquí me produce una sensación agradable, a lo cual él responde, al tiempo que lo introduce profundamente: "No, *aquí* es donde la sensación es agradable." Esto puede parecer rebuscado, pero es verdad. Dios, me gustaría que no lo fuera. Normalmente pierdo la batalla.»

*5. Reentrada frecuente del pene en la vagina*

Existe también un tipo de coito hasta con *menos* penetración que el parcial. Implica básicamente el movimiento del pene alrededor de los labios exteriores, o saliendo por entero a cada caricia, de suerte que la abertura de entrada y los labios se ven constantemente estirados y estimulados.

«Me gustan las acometidas rítmicas, profundas y lentas, casi dejando la vagina al prepararse para el siguiente avance. Son demasiados los hombres que producen cortas acometidas principalmente dentro de sus propias pieles, con el resultado de que hay muy poca fricción en la abertura vaginal. También me gusta que la cabeza del pene hurgue la entrada vaginal durante unos momentos antes de que el coito empiece»

«Cualquier estiramiento o dilatación de la abertura vaginal produce una agradable sensación. Una penetración completa, luego retirada de nuevo, etc.»

«Con un amante, un hombre experto, ya mayor, que no era capaz de tener erección, encontré muy excitante el blando pene en la abertura de la vagina. De esta manera, pude experimentar un orgasmo "vaginal" con él. El único que tuve.»

«Necesito un proceso de rotación, en aumento sobre los labios, con algún estímulo clitórico y, al final, una penetración profunda.»

«Me gusta mantener las caderas elevadas, con una considerable retirada y reentrada del pene..., cosa que requiere más tiempo del que la mayoría de los hombres pueden permitirse.»

«Experimento el orgasmo al sentir el glande entrando y moviéndose lentamente, hacia adentro y hacia fuera, pero la penetración ha de limitarse justamente al glande, moviéndose en torno a los labios vaginales.»

«Bueno la cosa requiere muchos besos y abrazos, probablemente algún estimulo oral, luego me coloco encima para permitir una penetración limitada, con muchas retiradas, choques y frotes... Al aproximarme al clímax, la penetración es mayor, pero no completa... hasta que llego, A veces, también, él coloca las manos alrededor de mis nalgas, y los dedos entre los labios menores y mayores, lo cual resulta agradable.»

*Orgasmo en el momento de la entrada del pene*

En esta forma de conseguir el orgasmo durante el coito, el mismo está ya realmente en progreso al producirse la entrada, no estando, por consiguiente, consignado el método en las tablas estadísticas. Puesto que depende de que la mujer esté ya a punto de experimentar el orgasmo cuando se produce la entrada, normalmente es la mujer quien debe decir al hombre cuándo ha llegado el momento. Una vez más, como ocurre en muchos de estos métodos, el orgasmo durante el coito es más una victoria conseguida en virtud de un «tecnicismo» que por efecto de algo que tenga pu-

ramente que ver con la presencia del pene en la vagina. Sin embargo, si esto proporciona una sensación satisfactoria, no hay ninguna razón para no hacerlo.

«Habitualmente experimento un orgasmo cuando he sido estimulada con anterioridad a la penetración... Y luego, la naturaleza de la penetración es el crítico toque final.»

«Experimento orgasmos mediante los besos, la succión de los pezones, sus dedos estimulando el clítoris, la penetración de los dedos en la vagina, el contacto del pene con el clítoris... Por último, una vigorosa acometida y mantener el miembro dentro.»

«Me gusta la penetración vaginal sólo cuando estoy preparada para ella, pero lo más corriente es que me penetren cuando no lo estoy, así que, normalmente, eso no me lleva al orgasmo. Una cosa verdaderamente importante es hacerle saber que verdaderamente no estoy preparada para el coito, aunque él si lo esté.»

El intento de penetración en el momento del orgasmo puede, en realidad, estropear el orgasmo o hacer éste imposible para muchas mujeres. En primer lugar, si el foco de la sensación es cambiado bruscamente, en el momento más crítico, el orgasmo puede sufrir una interrupción. Y en segundo lugar, como hemos visto en el capítulo sobre el orgasmo, muchas mujeres no aprecian tan bien el placer del orgasmo durante la penetración:

«Anoche, por ejemplo, él efectuaba un estímulo clitórico manual, y luego, poco antes de que tuviera el orgasmo, me penetró echándolo todo a perder. De pronto, él apartó la mano... ¡Qué cara pondría yo! Fue una conmoción para mí. Y entonces, efectuó la penetración. Yo me hallaba ya en un punto crítico, rígida, estremeciéndome un poco con el orgasmo, pero cuando lo puso dentro, eso lo detuvo todo, cuanto más repetía los movimientos dentro y fuera, dentro y fuera, más la sensación se desvanecía.»

«Puedo sentir el orgasmo con la penetración después de haber sido sometida a un dilatado estímulo clitórico, pero yo entonces me veo obligada a comprimirme contra él, y aun así cuesta trabajo, llegándose a uno de esos orgasmos que no se completan jamás, desvaneciéndose.»

### 6. Before-play *prolongado: Estímulo clitórico u otro estimulo para el preorgasmo, seguido de la penetración o unión*

Otro método, muy similar al precedente, es el *foreplay*[*] prolongado, recomendado por muchos terapeutas sexuales, el cual parece ser muy tradicional si recordamos todos los *clichés* en el sentido de que las mujeres necesitan un más largo *foreplay* que los hombres.

[*] Literalmente, «juego previo». (N. del T.)

La diferencia entre el apartado 5 como tipo, y éste radica en que aquí el orgasmo no se produce en el momento de la unión, sino más bien poco después, por lo regular, considerándose que aquél ha de seguir siendo «trabajado» durante el coito por uno de los medios citados anteriormente.

El término *foreplay* es muy extraño. *¿Qué es el* foreplay? «Para que yo tenga orgasmo, el coito ha de ser precedido por el *foreplay*. Pero esta palabra no me gusta, porque hace que lo que representa resulte más subordinado de lo que es.» Bueno, es del dominio común que con la palabra en cuestión se alude a todos los estímulos corporales previos, practicados «antes» del coito. No hay *before-play*[*] de que hablar en la masturbación para la mayoría de las mujeres. ¿Por qué es necesario el *foreplay* antes del coito?[**] Evidentemente, porque hay muy poco estímulo real para la mujer en el coito. El término *before* se ha conservado aquí por ser su significado tan claro, pero, en general, es importante subrayar que no existe ninguna razón determinante de que el *before-play* haya de venir *before* nada.

La pregunta de qué otro nombre podría darse a estas actividades es interesante. La falta de un vocablo apropiado para ellas en nuestro lenguaje refleja el modo en que nuestra cultura ha definido rígidamente las formas en que nos podemos tocar mutuamente: sólo las actividades que rodean al coito han sido consideradas legítimas. Así, el «estímulo clitórico» y los toques en general son aludidos únicamente como *foreplay*, el cual, como todo el mundo sabe, precede al coito que, también como todo el mundo «sabe», terminará en la eyaculación del macho. En resumen: todos nuestros términos están ensamblados en progresión lineal: el *foreplay* ha de ser seguido por la «penetración» del miembro viril en la vagina, luego el coito (movimientos de penetración hacia adentro y fuera), seguido por el orgasmo del varón, y después, «descanso». Si no se acepta este modelo como representativo de lo que es el «sexo», nos quedamos casi sin vocabulario para señalar cuáles *podrían* ser las alternativas. Desde luego, la *posibilidad* para muchas y diferentes pautas de sexualidad, y muy distintas clases de contacto físico entre personas que son sensuales/sexuales, y que no necesariamente tienen el orgasmo (o cualquier otra cosa) como meta, como ya veremos en el capítulo destinado a las mujeres mayores.

En cualquier caso, algunas mujeres sí tuvieron orgasmo durante el coito mediante un extenso *before-play*:

«Mi mejor relación sexual ha tenido lugar siempre cuando el *foreplay*, la estimulación sexual (sin una real inserción del pene), se llevaba a cabo durante largos periodos de tiempo antes del coito propiamente dicho. Mi compañero me estimula y me pone en vilo, haciéndome tener orgasmos una y otra vez durante la tarde y anochecer, y finalmente todo ello conduce al coito ya entrada la noche. La excitación llega a tal extremo, que cuando finalmente haces el acto es una experiencia fantásti-

[*] Combinación de *before*, antes y *play*, juego. (N. del T.)

[**] Desde luego, esto no es afirmar que dos personas no puedan acariciarse simplemente por este placer en sí mismo tan sólo.

ca. Esto es mucho mejor que prepararte para el acto y que entonces termine rápidamente, con poca anticipación.»

«Creo que lo que más placer me causa es la ausencia de prisas, la calma, la seguridad de no vernos interrumpidos para hacer el amor. Me gusta sentir todo mi cuerpo estimulado por todo el cuerpo de otra persona, estableciéndose el mayor número de contactos posibles. Me gusta ser acariciada con las manos, los brazos y los dedos, y fuertemente abrazada. Después, me agrada que me estimulen la vulva, primero con los dedos y después con la lengua, que me acaricien el clítoris y los labios. Si estoy haciendo el acto con un hombre (nunca he hecho el amor con una mujer), me gusta que inserte su pene en mi vagina. Necesito disponer de mucha libertad para describir movimientos de vaivén y balanceo, y mover la pelvis para estimularme a base de presión. De esta forma y sin prisas, eventualmente llego al orgasmo.»

*El orgasmo durante el coito, después de haber tenido el primero, o varios orgasmos mediante estimulación más directa*

En realidad, cuanto más dilatado es el periodo de excitación (por medio del prolongado *before-play* o sucesivos orgasmos), más profundamente puede alcanzar la excitación a la vulva exterior y labios. Por consiguiente, algunas mujeres descubrieron que podían sentir orgasmos durante el coito tras un segundo o tercero. Tal como lo describió una mujer:

«Primero, puedo tener un orgasmo clitórico; el siguiente, queda más bajo, el otro mas aún; finalmente, mi región vaginal exterior puede ser estimulada hasta tener un orgasmo. Pero cuando no estoy a la altura requerida de intensidad, el coito puede absolutamente enfriar mis respuestas, e incluso impedir que llegue.»

## Estimulación clitórica manual durante el coito

Por supuesto, las mujeres de este grupo no fueron consideradas como parte integrante del treinta por ciento de las que tenía orgasmo durante el coito. Sin embargo, éste es quizás el mejor medio de tener orgasmo durante el coito para la mayoría de mujeres, y es por ello que se ofrecen aquí muchas citas de mujeres que dicen cómo adaptaron ellas este estímulo a sus necesidades durante el coito.

Este procedimiento es muy popular, porque puedes estar segura de que va a parar justo «en el blanco». Durante mucho tiempo, el estímulo manual durante el coito ha venido siendo recomendado por los tratados especializados, pero ahora, lamentablemente, es considerado «de segunda clase» o «engañoso». Son demasiadas las mujeres que, al explicar el uso que hicieron de este método, insisten en razonar su utilización, cuando no se muestran preocupadas en cuanto al porqué de esa necesidad.

«A lo largo de cuatro años de universidad no pude experimentar un solo orgasmo. Me sentía *mortificada*; pensaba que algo andaba horriblemente mal en mí. Con mucha facilidad, masturbándome, conseguía llegar al orgasmo, pero no conseguía la más miserable sensación durante el coito. Bien, estaba un día con mi novio, haciendo el amor, y de pronto sentí que estaba lo que se dice hasta los cojones de no tener orgasmos. Así que, con él encima y moviéndose, deslicé la mano y froté mi clítoris, ¡así me caiga muerta si no lo tengo!, me dije, y uno o dos minutos más tarde, ya lo creo que lo tuve —tuve un orgasmo fantástico, y desde entonces los he tenido *cada vez*, cada vez, utilizando este método.»

«Durante el coito, de lado, coloco la mano alrededor de la parte del pene no introducida en la vagina; aplico un poco de masaje, creando al mismo tiempo un estímulo clitórico, ¡y se produce orgasmo!»

«Mi compañero se coloca tendido boca arriba, y yo encima, con el pene introducido en la vagina. Arrodillada, levanto la parte superior del cuerpo con objeto de que mis senos cuelguen de tal forma que, puede levantar la cabeza y succionarme los pezones. Una de sus manos queda entre los dos, y sus dedos me estimulan directamente el clítoris y la zona circundante. Con la otra mano explora otras zonas de mi cuerpo, especialmente las nalgas. Entretanto, yo dispongo de libertad de movimientos, para describir el movimiento que me procure más placer.»

«No puedo comprimir las piernas una contra otra durante el coito normal. Esto es algo necesario para mí, con objeto de sentir el orgasmo. Y *nunca* experimento con la introducción vaginal del pene el violento orgasmo físico del estímulo clitórico directo. Ni siquiera estoy segura de si llego. Percibo una intensa sensación de placer, pero nunca alcanza un punto culminante tal como ocurre de la otra forma. Ojalá no fuera así. Me gustan a llegar al clímax al tiempo que él, sin ninguna atención extra. Solamente lo hemos conseguido tendiéndose él boca arriba y yo encima, con mi parte posterior sobre su pelvis. De esta manera, el pene puede entrarme, pero mi clítoris queda libre para ser acariciado por él, además, los músculos de mi estómago y de las piernas no están restringidos y pueden por tanto reaccionar libremente, en la forma, a menudo violenta y espasmódica, con que reaccionan cuando siento el orgasmo. Quisiera saber si hay alguien que sea capaz de sentir un superorgasmo durante el coito, sin manipulación clitórica directa. Supongo que es posible. Me pregunto si podría “aprender cómo” de la misma manera que he “aprendido” a hacerlo de otra forma.»

«He sentido a menudo el deseo de tener un orgasmo con penetración y lo he intentado tendiéndome de costado a él, estimulando mi clítoris al mismo tiempo. Pero esto no da mucho resultado, porque a veces él no puede mantener la erección, aparte de que tengo el problema de que debo tener las piernas apretadas para poder llegar al clímax.»

«El coito me parece bien siempre que durante el mismo yo disponga de alguna forma de estimulo clitórico. Si adoptamos una postura que imposibilite el contacto

pene-clítoris o al menos impracticable, entonces mí compañero necesitaría sólo usar su mano libre para estimular mi clítoris.»

«La experiencia sexual más bella de mi vida tuvo lugar en el curso de una tarde que pasé con mi amante. El se sentó con el pene en mi vagina, mientras yo estaba tendida abajo. Vibrando, me llevó de un orgasmo a otro, en tanto que introducía y retiraba su miembro. Lo que me hacía destilaba tanto amor, que nunca lo olvidaré.»

«Yo me coloco encima, sentada, durante el coito. El me toca ligeramente el clítoris con un dedo, con la mano o con las dos manos, de forma que pueda moverme contra el estímulo cuando lo deseo.»

«Me agrada la penetración por detrás, ya que así, al mismo tiempo, puedo estimular mi clítoris.»

«Hacemos el acto con movimientos lentos y contorneándonos sobre nuestras partes respectivas, presionando mis labios alrededor de su pene, en tanto que mis dedos acarician éste, o mientras yo me masturbo y/o apreté mis piernas fuertemente.»

«Si me siento especialmente "caliente" y siento la necesidad de ser penetrada, entonces el coito en sí me va bien. Pero, físicamente, es satisfactorio sólo si va acompañado de estimulación clitórica. No me siento excesivamente excitada por la penetración vaginal. Psicológicamente, puede ser excitante sólo por el pensamiento sobre lo que el hombre te está haciendo, y a veces experimento una excitación física, que es una sensación no tan intensa como la del estímulo clitórico, ni tan aguda, sino, concretamente, una sensación sexual en la vagina en el curso de la penetración. El coito sin estimulación clitórica no lleva *nunca* al orgasmo (hasta ahora, al menos, por lo que a mí respecta).»

«Ninguna de las posturas del coito lleva al pene a una posición que ofrezca un contacto directo o de fricción con mi clítoris. Tocarme a mí misma durante la relación sexual me inspira reparos. Me gustaría hacerlo, pero sentiría que estoy haciendo algo indebido.»

«Es difícil alcanzar con una mano el clítoris durante el coito, pero puede conseguirse en casi todas las posturas con un pequeño esfuerzo.»

«El se coloca encima. Yo, haciendo ver que hago descansar un mano sobre mí estómago, toco mi clítoris. He hecho esto unas cuantas veces tan sólo. En tales ocasiones estuve a punto de llegar al orgasmo, pero creo que mis inhibiciones me impidieron llegan»

«El hombre se coloca de lado, y la mujer de espaldas, con una pierna sobre las de él. Insertado el pene, me masturbo, o me masturba. Y la mujer controla los movimientos del cuerpo.»

«Me gusta tenderme sobre el vientre, encima de una almohada. Así puedo ser estimulada clitóricamente por la mano de él, al mismo tiempo que me penetra.»

«Lo mejor para mí es la postura de los perros (sobre mi estómago, con penetración por detrás), más el estímulo manual con su mano encima de la mía.»

«Si me gusta, y no estoy enfadada con él en tal momento, y no es torpe, puede iniciar lentos movimientos dentro de mi vagina, reteniéndome con un brazo, y tocando el clítoris con el otro, diciendo cosas dulces. Podemos estar tendidos de costado, con su estómago pegado a mi espalda. Siendo un amante tierno afectivo, comienza besando y acariciando mis senos, las orejas, los brazos, las piernas, casi todo, hasta que comienza a concentrarse en las zonas genitales... Luego toca mi clítoris, luego oralmente, hasta que quiero sentir su pene dentro de mí. Se tiende boca arriba, yo me arrodillo, con las piernas abarcando su cuerpo, sentándome en su pene. Su mano izquierda queda libre para estimular mi clítoris. Y a continuación, gradualmente, muy suavemente, iniciamos el largo ascenso hacia el orgasmo, hasta que quiero mayor presión, más rápida y más intensa, y llego.»

«Algunos hombres afirman que debieran ser capaces por sí mismos de producirme el espasmo, sin mi ayuda. Pero así la cosa no da resultado. Y realmente lo intento. Si un hombre comprende esto y hablamos de ello, la relación sexual "funciona". Durante los pocos minutos de juego, existen muchas compensaciones para él en la escena de conjunto, y, habitualmente, su estimulo se combina con el mío. Sin embargo, si él no puede comprender esto después de haber hablado los dos, no le permito que me haga sentir culpable de nuevo. Cambio de compañero.»

«Nosotros nos desenvolvemos así: mi hombre mantiene su miembro dentro de mí, a la espera de acción, en tanto que yo me estimulo hasta llegar al borde del orgasmo y llego realmente apretándome contra él. El clítoris toca la raíz de su pene, o su zona púbica, o lo que sea... En todo caso, funciona. Yo solía estar preocupada porque todavía esto no es el famoso orgasmo "sin manos", hasta que me di cuenta de lo estúpido que es adoptar un punto de vista tan competitivo o comparativo. Es posible que, incidentalmente, sea capaz de experimentar el orgasmo sólo por efecto del coito, pero esto no me atormenta. Él es feliz, y yo también. Entonces, ¿por qué preocuparse?»

«Ustedes saben que los que salen en los filmes "porno", desarrollando actividades sexuales, aceleran éstas hacia el fin... Nosotros hacemos lo opuesto. Cuando empezamos a entrar en la etapa final, iniciamos una lentitud que llega a la casi total paralización. Mi hombre ejerce un increíble control sobre sus respuestas; puede mantenerse al borde del orgasmo durante largo rato (manteniéndome a mí también) mediante pequeñas, sutiles e intrincadas tretas. Si el sexo es una forma de arte, él es un Picasso. Lo único que pasa es que no me es posible llegar al clímax sin colocarme un dedo dentro... Esto tiene que ser un problema puramente mental. Tras un largo periodo de excitación creciente, siento que hay una debilitación en mis respuestas, y entonces es cuando llego al borde de todo y me oprimo contra él.»

«Nos valemos de tres diferentes posturas. Si yo voy a sentir el orgasmo primero, él se tiende boca arriba, Pero un poco de costado; yo hago lo mismo en un ángulo de noventa grados, con su miembro dentro de mí, por detrás. Mi compañero puede alcanzar mis pezones, y yo el clítoris. Si buscamos un orgasmo más o menos simul-

táneo, adoptamos la postura del misionero. Me penetra durante un rato, excitándome hasta cierto punto, y entonces se inclina hacia un lado para que yo pueda jugar con mi clítoris mientras él permanece dentro de mi todavía. Cuando yo he llegado a un cierto nivel de excitación, toma de nuevo la iniciativa de la acción. Nos turnamos hasta que uno de los dos se cansa o ya no podemos soportarlo más. Si siento el orgasmo primero, el coito no es doloroso, contrariamente a lo que había leído en algunos supuestos tratados sexuales, sino extremadamente agradable. Soy supersensible por dentro y puedo notar las oleadas de su orgasmo. Si él experimenta el orgasmo primero, permanece sobre mí y dentro de mí hasta que se desvanecen las últimas sensaciones; después, queda tendido a mi lado, animándome para, a mi vez, llegar al clímax. Me alegra haber descubierto este procedimiento de turnarnos para la progresiva excitación, cada uno utilizando sus peculiares ritmos. Con este método me muestro activa y pasiva; cada uno se siente maravillosamente a su propia manera. En cualquiera de las posturas indicadas, él puede proporcionarme estímulo clitórico, y, en ocasiones, ¡lo hace mejor que yo!»

*Duración del coito*

Muchas son las personas que creen que un coito prolongado es la clave para tener un orgasmo durante el coito, es decir, que la «eyaculación prematura» de los hombres es la que impide que las mujeres tengan orgasmo durante el coito. Pero parece ser que, a menos que haya alguna forma específica de buen contacto, de uno de los tipos señalados en la sección precedente, el coito prolongado no ayuda a la mayoría de las mujeres. De hecho, se dieron algunas quejas sobre el coito excesivamente prolongado:

«Si la cópula dura más de diez-quince minutos, empiezo a irritarme y, entonces, la próxima vez que orino siento una quemazón.»

«El momento de la penetración es el más excitante; después, todo empieza a descender.»

«A veces me siento “entumecida” si la actividad es demasiado fuerte, y no me siento bien. En ocasiones, estoy excesivamente lubricada para sentir algo. Entonces me veo como un receptáculo en lugar de como un participante.»

«Transcurridos treinta minutos, pido que paremos.»

«Para mí, tiene de estimulante lo que una mano dejada caer por alguien sobre mi brazo.»

«Siempre experimento una terrible reacción emocional ante la penetración al principio. Luego se desvanece.»

«Me gustan las primeras penetraciones, después empiezo a ir para abajo.»

«Sí, me gusta el coito, si estoy excitada. La excitación suscita el deseo de una profunda penetración vaginal. Sin embargo no me gusta que lo hagan demasiado (bombeo). Eso sólo me deja dolorida y con una infección de orina.»

«Aunque la penetración inicial es excitante y satisfactoria, la penetración en general (coito) resulta decepcionante, y sin un intento específico de estimulación clitórica simultánea mediante la postura o manualmente, se queda simplemente en sacudidas.»

*Variantes de carácter anatómico*

Algunos investigadores piensan que una posible causa de la «frigidez costal» puede radicar en las variaciones anatómicas presentadas por distintas mujeres. Tal idea parece haber influido en muchas mujeres que —por buenas razones— quisieran dar con una razón no psicológica, que explique el hecho de que no tengan orgasmos durante el coito:

«Mi clítoris se halla cubierto; por consiguiente, no llego durante el coito.»

«Yo creo que mi clítoris se encuentra emplazado a demasiada altura para poder tener un orgasmo durante el coito —o quizá sea psicológico; no confío en mí misma.»

«Consulté con un doctor, quien me dijo que tengo el clítoris cubierto y que, además, es muy pequeño, razón por la cual he de tardar más en sentir el orgasmo. No me quiso operar porque, según él, se trataba de una intervención peligrosa. Tengo la impresión de que no hubiera dicho eso si hubiera sido un hombre quien tenía ese problema. De todas maneras, experimento orgasmos en la masturbación con un vibrador, y también cuando me siento encima del hombre para moverme hacia delante y hacia atrás, frotando mi clítoris contra su hueso púbico.»

«Aunque no he leído a Masters y Johnson, y quizás ellos tocan el tema, a mí me parece que mi clítoris queda *demasiado lejos* de mi vagina para ser estimulado durante el coito normal, a menos que esté estimulado ya... ¿Es posible que la rotura prematura del himen sea causa de una mayor separación del clítoris y la vagina?»

«Me pregunto si yo soy como las demás mujeres. No me siento anormal, pero tal vez la posición de mi clítoris sea responsable de mis dudas. El caso es que no parece estimularlo nada colocado en mi vagina.»

«Realmente pienso que mi clítoris puede no estar bien situado físicamente, porque casi nunca logro dar con una postura adecuada para estimularlo teniendo el pene introducido en la vagina.»

Lo cierto es que la anatomía clitórica y labial es altamente variable en tamaño, forma, emplazamiento, textura y otros factores. Sin embargo, eso no significa que nuestra anatomía sea *errónea*, que está deformada. Es la presión cultural ejercida sobre las mujeres para que tengan orgasmo durante el coito lo que es erróneo, así como la forma estereotipada en que definimos la sexualidad.

Es dudoso que nuestra anatomía sea un factor importante en lo que se refiere a si tenemos o no orgasmo durante el coito. Masters y Johnson no encontraron pruebas que respalden la creencia de que las diferencias en la anatomía clitórica pueden influir en la respuesta sexual. Sin embargo. Barbara Seaman (quien escribió *Free and Female*) previene que «esto ha de ser contemplado como un hallazgo altamente hipotético, ya que ellos no pudieron observar ningún clítoris en el momento del orgasmo.» Sherfey piensa también que han de efectuarse más investigaciones en este campo. Masters y Johnson han dicho que, a su juicio, determinadas condiciones *vaginales* pueden impedir que el pene, en su acometida, ejerza tracción sobre los labios y capuchón del clítoris. Pero todo se reduce a unas especulaciones, en definitiva. Lo real, lo que hay que tener presente, es que lo más corriente es que no se experimente el orgasmo en el coito, sobre todo si no se ha hecho algún tipo de esfuerzo especial para tenerlo, mediante estimulación clitórica adicional al mismo tiempo.

*Es posible aprender a experimentar el orgasmo durante el coito*

«A lo largo de los primeros siete años de relación sexual con mi esposo, no tuve nunca orgasmo. Pensé que tenía bastante con complacerle, también disfrutaba con el acto en sí. Pero, con el tiempo, me sentí frustrada e hice muchísimos esfuerzos para aprender a complacerme a. mí también.»

«Durante mis primeros diez años de matrimonio, casi nunca tuve orgasmos con mi marido. Creía que era frígida; pero cuando, dos años después de mi divorcio, un hombre me enseñó lo que había de hacer, me quedé impresionada al descubrir lo poco frígida que soy. En cierto sentido tuve que aprender —es decir, qué posturas, etc, eran mejores y más probable que me llevaran al orgasmo—. Ojalá hubiera aprendido antes.»

«El orgasmo durante el coito es, con toda certeza, una respuesta aprendida. De haber sido yo una persona analfabeta, de no haber oído nunca explicar a nadie cómo puede lograrse aquél, lo más seguro es que continuara en el lecho tendida boca arriba, con la vista fija en el cielo raso y preguntándome si a esto se reducía todo el acto amoroso. Pero gracias al *Little Yellow Book*, de Berg y Street, aprendí la manera de conseguir el orgasmo durante la cópula, con regularidad, yo colocándome encima, a fin de poder controlar la presión. Aunque la acometida normal del varón es estimulante y grata, lo que me lleva al clímax son mis contorneos laterales o circulares sobre el miembro. Raramente tengo un encuentro sin orgasmo.»

Finalmente, en este estudio no existía ninguna aparente correlación entre la capacidad para experimentar el orgasmo en el coito y la edad, número de hijos o caudal de experiencia.

*Otras mujeres, opinaban que, pese a poder tener orgasmos durante el coito, preferían gozar de éste por sí mismo, en vez de concentrarse en la tarea de lograr el clímax*

«Sentir el orgasmo es cosa que no exige casi ningún esfuerzo, en tanto que haya un estímulo directo de mi clítoris. Sin embargo, el esfuerzo necesario para tener orgasmo durante el coito es prodigioso. Habitualmente, por tanto, no me molesto. Me limito a relajarme y a gozar con la intimidad del momento y su orgasmo.»

«El movimiento de avance y retirada del miembro, así como el que efectúo teniendo el pene introducido, de suerte que pueda controlar la dosis de estímulo clitórico, es lo más excitante. No obstante, creo haber renunciado a conseguir el orgasmo durante la penetración. En la forma tradicional, me centro más en la satisfacción de mi compañero. Lo encuentro más placentero a la larga, y luego puedo relajarme y gozar con el mío, mediante el estímulo manual, con toda la atención concentrada en mí persona.»

## Conclusión

Para sentir un orgasmo durante el coito, una mujer dispone de dos medios para incrementar sus oportunidades, siempre recordando que está adaptando su cuerpo a un estímulo menos que adecuado. En primer lugar, lo que es más importante, ha de intentar aplicar conscientemente sus técnicas de masturbación al coito, o tratar de averiguar qué es lo que puede darle resultado para obtener estímulo clitórico; o bien puede relacionarse sexualmente con un hombre de ciertas condiciones, que pueda satisfacer sus necesidades individuales.

### *Hazlo tú misma*

Las mujeres que sentían el orgasmo durante el coito eran generalmente las que, en cierto modo, se lo procuraban ellas mismas. No esperaban «recibir» el orgasmo automáticamente a consecuencia del movimiento de penetración con su compañero:

«Supongo que lo principal es que una mujer se halla más implicada en el coito y la parte afectiva de éste, de lo que pensé en un principio.»

«Es importante que las mujeres sean capaces de estimularse a sí mismas. Si se limitan a aceptar lo que el hombre hace, no es de extrañar que no experimenten el orgasmo.»

«En la relación sexual, cuanto mas afán pongo en perseguir mi propio placer, en estar atenta a mis sensaciones genitales (moviendo adecuadamente mi cuerpo, adoptando la postura conveniente), más voy aproximándome al orgasmo. En otro

tiempo me preocupaba pensando que esta seriedad, este trabajar para el placer de una misma, era poco femenino.»

«Una vez experimenté una concreta sensación clitórica. Me hallaba tendida de espaldas, pero nos encontrábamos ligeramente vueltos hacia un lado. Tal vez debiera ser más agresiva, pero los hombres que he conocido parecen perder ímpetu cundo intento comprimirme contra ellos, o formular sugerencias verbales.»

La norma sagrada es que debes hacer que ocurra por ti misma, y no esperar simplemente a que “ocurra”, ni tampoco a que el hombre localice por casualidad el punto más sensible:

«Cuando puedo imprimir libremente un movimiento de rotación a mi pelvis, me es posible determinar dónde quiero que se ejerza la presión y de qué forma.»

«Durante el coito me muestro muy activa y le hablo, explicándole qué es lo que me gusta más, etc.»

Las mujeres que mejor se desenvolvían habían adaptado sus técnicas masturbatorias sin el menor reparo a sus relaciones sexuales con otras personas..., o bien habían tenido la extraordinaria suerte de dar con un compañero sensible y experto.

La mujer ha de cuidar de sí misma y *querer* complacerse, y debe pensar que está en su derecho. Tiene que hacerlo, sea lo que sea, o pedirlo, muy clara y muy específicamente.

**Relación entre el orgasmo durante el coito y la masturbación**

Existe un viejo mito que dice que la masturbación produce «fijación clitórica» y «frigidez».

«Es posible que masturbándose se llegue a una fijación de clítoris, siendo, por tanto, incapaz de sentir el orgasmo durante el coito.»

«Por haberme masturbado a partir de los diez años de edad, ha hecho más difícil para mí tener orgasmo vaginalmente.»

«Habiéndome habituado a la masturbación durante años, desde la adolescencia, reprimiendo mis deseos de sostener relaciones sexuales con los chicos, siento que se ha desarrollado en mi un reflejo condicionado que no me ha permitido experimentar un orgasmo vaginal con mi esposo, si bien gozo con el acto en sí.»

«No me penetro en la masturbación porque, por alguna causa, cuando me inserto algo en la vagina, a punto de llegar al clímax, el orgasmo no es tan intenso. Me figuro que la masturbación me está deformando y que debo interrumpir tal actividad.»

Sin embargo, la verdad es justo lo contrario: la masturbación incrementa la capacidad de la mujer para tener orgasmo en general, y también su capacidad para te-

ner orgasmo durante el coito. ¿Por qué no? Se trata del mismo estímulo. Solamente el 19% de las mujeres de este estudio que no se masturbaban sentían el orgasmo con regularidad en el coito, un descenso bastante considerable con respecto al 30 por ciento que se daba en la población total. Desde luego, la masturbación para lograr el orgasmo no lleva automáticamente a tener orgasmo durante el coito. No existe ninguna conexión mística entre los dos casos, únicamente la experiencia práctica en el orgasmo: cómo se percibe y cómo lograrlo.

*«¿Son sus técnicas de masturbación similares a las que aplica durante el coito para tener orgasmo?»*

¿Había alguna correlación entre el tipo de masturbación y el método utilizado para sentir el orgasmo durante el coito? ¿Son algunos tipos de masturbación más fáciles de adaptar al coito que otros?

*Algunas mujeres declararon que sus métodos en la masturbación y el coito eran similares*

«La masturbación implica para mí el frote circular del clítoris y de los bordes de la vagina. Y el coito es básicamente lo mismo.»

«Son los mismos cuando el pene frota directamente mi clítoris, o aprieta su cuerpo contra la zona del clítoris. De otra forma, me masturbo, el estímulo de las zonas que son más sensibles para mí es mucho más directo e intenso.»

*Sin embargo, la mayoría de las mujeres que contestaron a esta pregunta (y, especialmente, casi todas las que no sentían el orgasmo durante el coito) pensaban que el estímulo durante la masturbación y en coito no era en absoluto igual*

«Intento utilizar la misma técnica, pero a menudo el coito lo hace difícil, porque mi clítoris se hace menos sensible, y a veces parece como si estuviese sumergido.»

«No, por una razón: no puedo mantener las piernas juntas. Esto es necesario para mí todavía para poder llegar al orgasmo. Con la penetración vaginal por el pene nunca tengo el orgasmo violentamente físico que consigo con el estímulo clitórico directo. Ni siquiera estoy segura de si llego.»

«No. Durante el coito hay más presión de empuje. En la masturbación hay más movimiento de avance y de retroceso, con un dedo apoyado en el clítoris.»

«En la masturbación es importante someter los músculos a un masaje, para proporcionar una especie e distensión y alivio de la zona clitórica. Esta misma dis-

tensión y alivio no se realiza por ninguno de los movimientos hacia arriba y hacia abajo, o hacia dentro y hacia fuera por parte de mi compañero.»

«No, la postura diferente y la proximidad del hombre impiden la aplicación de una técnica masturbatoria eficaz.»

«Se supone que ha de producirse el clímax con un hombre si te masturbas frotando la parte exterior de la vagina, a veces con penetración. Yo sé procurármelo con facilidad. Lo sé desde que era pequeña. La cosa no debería resultar demasiado difícil con un hombre, pero hasta ahora no he logrado nada. ¿Hay alguna forma de llegar al orgasmo con el pene de un hombre en la vagina, si la mujer se masturba de la manera que he descrito?»

Realmente, la mayor parte de las respuestas a esta pregunta eran ininteligibles o muy confusas; la mayoría de las mujeres ni siquiera parecían estar seguras del significado de aquélla, hasta tal punto hemos hecho de nuestros pensamientos compartimientos estancos. En este sentido, las citas precedentes quizá no son representativas. Lo que en realidad emergió de las contestaciones fue el hecho de que la mayoría de las mujeres no habían llegado a pensar siquiera en una posible conexión.

Finalmente, ¿existía una correlación entre el tipo de masturbación y la «capacidad» para tener orgasmo durante el coito? ¿Eran ciertos tipos de orgasmo más indicados para darse en el coito que otros? Mi impresión fue que estas cifras son imprecisas, porque muchas mujeres quedaron descalificadas para ser contadas; se incluyeron aquellas que no especificaron cómo habían tenido orgasmo durante el coito, las que se masturbaban por mas de un medio, las del grupo de «definición discutible de orgasmo.» Quedó así un número muy pequeño para poder establecer correlaciones.

Sin embargo, a pesar de todos estos problemas, surgieron dos claras tendencias. Las que más probabilidades tenían de sentir el orgasmo durante el coito eran las que se masturbaban boca abajo, especialmente las que no utilizaban sus manos (tipo III). Y tenían menos probabilidades las que juntaban o cruzaban las piernas.
No se apreciaron otras correlaciones, aparte éstas, claramente definidas, y muchas mujeres cuyos tipos sugerían la posibilidad de que sintieran el orgasmo durante el coito no eran en realidad capaces de ello. Todo parecía depender, en gran parte de lo interesadas que estuvieran en aplicar el conocimiento de sus propios cuerpos al coito, y de que, activamente, dirigieran el estímulo sin ningún recato hacia ellas mismas.

Evidentemente, si estos tipos de cuerpo se hacen, o nacen así, es una pregunta que queda por responder.

Es decir, una vez ha aprendido cualquier mujer a sentir el orgasmo por cierto medio, ¿se convierte éste en una pauta básicamente fija para ella? Por ejemplo, si aprendió con las piernas juntas, ¿podrá más tarde aprender separándolas? O bien

ciertos tipos de cuerpos, ¿solo pueden experimentar el orgasmo en determinadas posturas?

No obstante, tal pregunta es importante sólo desde el punto de vista académico. Las mujeres que se masturban con las piernas juntas, por ejemplo, pueden adaptar esta postura al coito tan bien como los otros tipos de masturbación. Ningún tipo de cuerpo es «mejor» que otro. Mientras que una mujer que necesita tener las piernas juntas para sentir el orgasmo tendrá que molestarse un poco más enseñando a sus nuevos amantes las formas de coito con que ella puede tener orgasmo, es cierto también que las que mantienen las piernas juntas tienen mas probabilidades que otras mujeres de experimentar muchos orgasmos secuenciales, ya que no estimulan sus clítoris tan directamente (la piel replegada forma un cojín protector). Cualquiera que sea el tipo de cuerpo que tenga una mujer puede gozar absolutamente igual que cualquier otra. Todo lo que tiene que hacer es ser activa y explorar.

*¿Cuál es la diferencia entre «orgasmar» y «tener un orgasmo»?*

Esta idea de que somos nosotras realmente quienes hacemos nuestros propios orgasmos, incluso durante el coito, se hallan en directa contradicción con lo que nos han enseñado. A la mayoría de nosotras nos han dicho:

«Tú debes relajarte y gozarlo», indicándonos, como máximo, que le ayudemos a él en los movimientos de penetración, para que él nos «dé» el orgasmo:

«Si te esfuerzas demasiado, nunca tendrás un orgasmo; éste ha de llegar de un modo natural, como resultado del encuentro amoroso.»

«Tú no tienes que hacer nada para que ocurra; es una respuesta. Debes tan sólo dejarte llevar con naturalidad por el discurrir de los acontecimientos.»

«Los orgasmos, en las mujeres, son algo tan natural como las eyaculaciones en los hombres. Si una mujer se halla en contacto consigo misma física y emocionalmente, creo que los orgasmos constituirán algo muy natural para ella.»

«No ha de ser necesario ningún esfuerzo... Se presenta cuando llega el momento, cuando hay dos personas amándose. Aprende a aceptar y amar tu cuerpo y a ti misma y sentirás el orgasmo.»

Ha de señalarse que muchas de las mujeres que contestaron de esta forma no experimentaban orgasmos con regularidad en sus actividades sexuales. Como ya hemos visto en la sección precedente, el orgasmo es más probable que se produzca cuando la mujer asume la responsabilidad de su propio estímulo y lo controla. Siempre, en esencia, creas tu propio orgasmo.

«Yo creo mi propio orgasmo. A veces no hay estimulo que me ponga en condiciones, porque no quiero. Realmente me molestan los hombres que alardean de "dar" a una mujer un buen orgasmo. Siempre pienso que me lo he creado yo, aun en el caso de que él realice el estímulo.»

«Aunque pienso que el placer mutuo es algo maravilloso, el orgasmo, en definitiva, es algo propio. Eres tú misma quien tiene que aportar la concentración y el esfuerzo físico necesarios.»

Nos proporcionamos nosotras mismas el orgasmo incluso, en cierto sentido, cuando otra persona se encarga del estímulo, puesto que hemos de asegurarnos de que opera en el punto correcto, moviéndonos u ofreciendo sugerencias y tensando nuestros cuerpos y adoptando la postura o posturas precisas... Y entonces hay un paso final necesario en la mayoría de los casos: necesitamos estar pendientes de la sensación y concentrarnos, avanzar hacia el orgasmo trabajándolo y deseándolo activamente,

*«Es el orgasmo el resultado de un esfuerzo concentrado?.»*

«Sí, no puedes limitarte a tenderte allí, en espera del orgasmo. Se siente la inminencia de éste y, naturalmente, hay que concentrarse en la tarea de producirlo.»

«Sí. Pongo a propósito los músculos de mis muslos, recto y vagina en tensión. He necesitado mucho tiempo para aprender a concentrarme en mi cuerpo y en lo que sucede durante la relación sexual, antes que, de un modo exclusivo, en lo que él se propone hacer o piensa»

«Sí, cada persona, probablemente tiene que aprender la forma que se adapte mejor a su cuerpo para conseguirlo, cómo tensarlo, quizá qué pensamientos o palabras pueden contribuir a producirlo. Durante muchos años fui incapaz de sentir orgasmos con otra persona; luego, finalmente, aprendí a poner en tensión mi cuerpo, hasta tal punto que me fue posible salvar aquel obstáculo.»

«Contraigo con fuerza mis músculos vaginales durante el estímulo clitórico, y esto contribuye mucho a causarme orgasmos.»

«Sí, concentro todas mis energías. Cada músculo y cada nervio de mi cuerpo»

«Al sentir que se acerca el orgasmo muy a menudo hago un esfuerzo de concentración para asegurarme de que va a producirse. Esto significa que me muevo y/o digo a mi compañero qué es lo que ha de hacer.»

«Pueden darse, y se dan, sin gran esfuerzo, pero a menos que te encargues de su control, de hacer que ocurran de la forma en que quieres que lo hagan, y en el momento preciso, lo más probable es que los orgasmos sean insuficientes e infrecuentes»

«Inmediatamente antes del orgasmo, concentro mi mente y mis sentidos en una zona, más que en el sistema coordinado.»

«Intento colocar mi pelvis de forma que me permita obtener la máxima satisfacción, mediante movimientos rítmicos y entonces concentro las energías de mi cuerpo en esta gran explosión.»

Parece casi como si existiese una definitiva separación entre sensualidad (sensación física difusa, no concentrada) y sexualidad (impulso hacia el orgasmo), y que para tener un orgasmo, al menos la mayor parte de las veces, es necesario pensar, obrar y concentrarse en tal objetivo.

«Llega cierto momento en que hay que dejar de relajarse y divertirse, para llevarte a ti misma hacia esa experiencia sísmica, el orgasmo, y a veces eso te parece demasiada molestia.»

«Ocasionalmente, cuando me siento pasiva y muy a punto para ser tocada en todo el cuerpo, es como sí me "olvidara" de estimularme supergenitalmente, y no llego a menos que me concentre en mí misma y trabaje en ese sentido»

«Cuanto más implicada me veo en una activa interacción con mi compañero, más excitada me siento. Pero si me preocupo demasiado en estimular a otra persona, dejo de hacerlo conmigo misma.»

«Durante un orgasmo, me concentro en mi cuerpo, no en él.»

«Es una experiencia totalmente personal y durante el orgasmo, especialmente, no hay forma de compartirla con el compañero. Pero me gusta que él esté allí.»

«Siempre he deseado mantener los ojos abiertos durante el orgasmo, pero nunca lo he conseguido. He pensado que así estaría más cerca de mi compañero, pero durante el orgasmo, de lo único que soy consciente es de mi propio placer —y en el fondo de mi mente, de como se mueve mi compañero para que yo pueda coordinar mis movimientos.»

Este proceso de concentración en las sensaciones físicas cuando se hace el esfuerzo por tener el orgasmo es, probablemente, lo que Masters y Johnson han denominado «detectar el foco».

«Una total concentración, como la de la hipnosis; es necesaria para llegar al orgasmo... Mente y cuerpo se centran en ese objetivo.»

«Sí, tengo que concentrarme para sentir el orgasmo. Si pienso en cualquier otra cosa que no sea la sensación, sí recuerdo algo no sexual, mi excitación se desvanece inmediatamente.»

«Tienes que concentrar tu atención en los genitales.»

Se puede experimentar un orgasmo, no exactamente por medio de la fantasía (es decir, ideando una aventura o una situación, método más frecuentemente utilizado para producir excitación), sino por una especie de autohipnotismo, como «imaginando» la sensación y los orgasmos implicados:

«El tipo de fantasías del acto específico se utilizan casi siempre para que el orgasmo se produzca más rápidamente, durante la masturbación, y nunca tienen trama. A veces, de hecho, no poseen siquiera un carácter real. Me imagino, por ejemplo, que "alguien" me succiona el clítoris, o que soy penetrada por un pene. A veces, las personas de la fantasía se identifican como "un hombre"; otras son más vagas, reduciéndose, sencillamente, a "una larga lengua", que no pertenece a nadie en concreto.»

«No fantaseo durante la relación sexual con alguien, únicamente tengo imagen mental del pene moviéndose, penetrando en mi vagina.»

«Me dedico a *pensar* en la fricción producida por el pene del hombre.»

«La mente debe concentrarse con todas sus fuerzas en un punto situado entre las piernas: *en la vagina*.»

«Sí, tengo que *querer* llegar y pensar únicamente en esto. He de olvidarlo todo, excepto lo que estoy haciendo y lo que me hacen. Cierro los ojos y me lo represento todo mentalmente.»

«Al principio, me limito a pensar en lo que estoy haciendo, y luego siento algo así como unas olas en la playa, avanzando y retrocediendo, y pienso: "Hazlo... hazlo... hazlo".»

«Me concentro en las sensaciones corporales que espero percibir.»

«Me gusta la pornografía que es causa de expectación... Por ejemplo, pienso en alguien con el cuerpo inclinado y esperando ser penetrada.»

«Me imagino unos bosques suizos o americanos, con un sendero que va hacia la izquierda o la derecha, una escena digna de un cuadro, que produce una firme impresión visual. Estas imágenes me sirven para encerrarme en mí misma y evitar toda distracción en los cinco minutos inmediatamente anteriores al orgasmo. Y son totalmente mentales. Son mis "películas" e invariablemente me las represento.»

«Para asegurarme un orgasmo, si estoy nerviosa o llevo prisa, me digo: "El no puede renunciar; él debe seguir haciendo lo que hace; yo no puedo interrumpirle; no tengo más remedio que seguir aquí y tener un orgasmo." Luego, concentro fuertemente la atención en mi vagina. Siempre me da resultado.»

*Finalmente. ¿tuvieron que aprender a sentir orgasmos durante el coito la mayoría de las mujeres?*

«Tuve que aprender a hacer un esfuerzo; nada de permanecer tendida boca arriba, esperando el *rayo* de Júpiter.»

«Es preciso aprender a operar con libertad y destreza en la interacción.»

«Has de aprender a no temer la respuesta de tu compañero.»

«No aprender, sino quizás a un nivel más amplio, aprender a dominar el asunto.»

«¡A veces es una lucha! Yo no creo que los orgasmos se produzcan naturalmente en el coito. Se sienten con mayor facilidad, sin embargo, una vez has aprendido, a base de pruebas y de errores en las experimentaciones.»

«Es posible que al principio sea accidental, pero luego aprende una a distinguir qué es lo que más la estimula, a no interrumpir algo en curso que está dando resultado, o a estimular cualquier acción que ha empezado a marchar bien»

«Es preciso aprender a mover el cuerpo a fin de conseguir el máximo estímulo para el orgasmo. La acometida del pene, de un dedo, de una lengua o lo que sea, puede no estar centrada en el punto más atinado, o no ser suficientemente firme, o dilatarse demasiado su acción, caso en el cual habrá que avanzar la vagina o el clítoris contra el pene, etc., de forma que la sensación sea lo más íntima posible en el momento en que me siento preparada para explotar.»

«Sí, y lo peor es que cada mujer, probablemente, habrá de aprender por sí misma.»

En suma, podría quizás afirmarse que las dos razones de que las mujeres no tengan orgasmo durante el coito son: se les da información falsa; se les dice, concretamente, que los movimientos del pene en la vagina producirán el orgasmo; se las intimida para que no exploren y toquen sus cuerpos —se les dice que la masturbación es mala y que no deben comportarse «agresivamente» durante la relación sexual con el hombre. No controlan su propia estimulación.

Este énfasis en conseguir tu propia estimulación no implica en forma alguna una carencia de sentimientos hacia el hombre con quien estás durante el coito. No obstante, el orgasmo ha sido el centro importantísimo de estos temas, porque constituye algo simbólico para las mujeres: la capacidad de tener el orgasmo cuando nosotras lo deseamos, de ser responsables de nuestra estimulación, representa poseer nuestros propios cuerpos, ser seres fuertes, libres y autónomos.

## Estimulación del clítoris

¿CÓMO SE HAN COMPORTADO SEXUALMEN TE CON USTED LA MAYORÍA DE LOS HOMBRES?

Las respuestas que siguen a continuación representan la desbordante mayoría de respuestas recibidas a dicha pregunta: que la relación sexual —tanto para producir placer como para explotar— generalmente sigue el modelo reproductor descrito en el capítulo dedicado al coito: «juego previo» seguido de «penetración» y «coito» (movimientos de penetración) seguido de orgasmo (especialmente el orgasmo masculino), lo cual queda entonces definido como el «final» de la relación sexual. Las respuestas que no entraban dentro de esta categoría, sin incluir las respuestas lesbianas, alcanzaron menos del 5% de las que se dieron en d presente estudio.

«En la cama con el hombre encima mío, en la oscuridad.»

«Solamente he practicado el sexo con mi marido. (Llevamos pocos meses de casados) Siempre lo inicia él. Nos besamos y él juguetea con mis pechos. Baja una mano y hunde su dedo en la vagina lo mueve hacia delante y hacia atrás tal como haría un pene. Cuando está haciendo esto, yo estoy tendida boca arriba, y él yace de costado, de modo que su cuerpo presiona contra el mío, lateralmente mueve sus caderas adelante y atrás de manera que su pene frota con un lado de mi muslo. Cuando ya está preparado me hace poner a gatas sobre las manos y rodillas, y se coloca detrás mío. Hinca su pene dentro de mí y se mueve hacia delante y hacia atrás hasta que termina.»

«La mayoría de los hombres con los que me he acostado no tenían absolutamente la menor idea de lo que yo quería o necesitaba y no demostraban el menor interés en averiguarlo. Hubo varios a los que parecía importarles si yo gozaba, pero querían hacerme gozar de acuerdo al concepto que *ellos* tenían de cómo conseguirlo (copulando con más intensidad, o más largamente, o como fuera) y actuaban como si fuera condenadamente impertinente por parte mía sugerirles que mis respuestas físicas no estaban programadas exactamente como las de esas míticas mujeres de las obras clásicas de la pornografía. Todo cuanto puedo decir, después de años de experiencia sexual que se escalonaron desde lo brutal, o lo fútil, a los extravíos, etc., es que resulta asombroso que no lo mandase todo al cuerno hace ya mucho tiempo.

Hoy celebro no haberlo hecho, puesto que encontré un compañero cuyo erotismo sabe complementar tan perfectamente el mío.»

«Pienso que a muchísimos hombres les tienen sin cuidado los importantes preludios sexuales y están solamente interesados en "echarlo fuera de una vez". Son de la clase que realmente me irrita. Normalmente, son del tipo de los que nunca han querido o no han necesitado amar realmente a alguien por el amor en sí y el placer que ello trae con consigo; están únicamente interesados en sí mismos. También pienso que a la mayoría de hombres les gusta que les excites oralmente.»

«Nos desnudamos por separado, vamos casi directamente al asunto, ya que él es muy breve en los preliminares, empieza de inmediato y trato de acoplarme al ritmo. Generalmente llego casi al borde del éxtasis, pero él se corre antes. Entonces me quedo toda excitada y eso es lo habitual.»

«Muy superficial y rutinario. Un par de besitos, un poco de toqueteo, un dedo para excitar, y ya está encima, ¡zas!, y terminó la cosa.»

«El asunto acostumbraba a consistir principalmente en levantarla, meterla y sacarla.»

«Había desde un mínimo a un máximo de besos y toques. Normalmente, una vez nos habíamos desvestido, empezaba la jodienda. Todo lo sexual que tuve con hombres, consistía en que ellos estaban encima rebotando arriba y abajo. Siempre deseé un poco más de besos o siquiera que el abrazo se mantuviera apretado mientras duraba el asunto, pero los hombres parecían hallarse lejos en su propio mundo»

«La mayoría de los hombres, si se les deja actuar según sus propios esquemas, comienzan con un poco de preliminares (de cinco a quince minutos) que no son de una índole muy imaginativa, prestando escasa atención a mi clítoris. Entonces, inmediatamente proceden a la penetración en la "posición del misionero", lo pasan fenómeno, y se ponen a dormir inmediatamente después. Esta es una descripción quizás algo extremada, pero demasiado bien definida para ignorarla.»

«Ellos me desvisten y tratan de penetrarme inmediatamente. Es horrible.»

«Un poco de juego previo, hacia un objetivo.»

«Desgraciadamente, la mayoría de los hombres simplemente se te meten dentro.»

«Preliminares con constante presión para hacer el acto.»

«Intentan excitarme, y entonces, tan pronto como les es posible, empiezan el coito. Algunos pocos no se apresuran y *me* esperan, para proseguir a la fase siguiente.»

«Nada realmente especial, salvo la cama, la penetración, la eyaculación, y orgasmos (verdaderos o fingidos).»

«Dentro y fuera.»

«Besos, mimos, un poco de besuqueo en mi sexo, entonces me tienden abajo, y a menos que realmente haya deseado a esta persona durante bastante tiempo, esto no tiene nada de satisfactorio.»

«Los hombres están muy poco informados acerca de los deseos sexuales de las mujeres. La mayoría de los hombres emprenden una pequeña estimulación manual, pero esperan que una mujer alcance el orgasmo durante el coito. No pueden entender que algunas mujeres tienen preferencias por la estimulación del clítoris.»

«Saltaban encima y cabalgan,»

«Solía ser muy rutinario hasta que comprendimos que hacer el amor mecánicamente nos estaba perjudicando. Ahora acostumbramos a ser afectuosos, a veces intensos y apasionados, otras veces simplemente cariñosos y muy íntimos sin "verdadero sexo". Nuestros encuentros sexuales son muy variados.»

«Salvo algunas recientes y hermosas excepciones, los encuentros han sido demasiado breves, no lo bastante afectivos y demasiado impersonales.»

«Preliminares —besos, juego previo, masaje del clítoris— y entonces salta encima y, de repente, ya no importo. A veces, incluso no estoy allí para él.»

«La mayoría no parecen tener la menor noción de que lo que a ellos los lleva al clímax no es lo que a mí me hace alcanzar el clímax. Esto creo que lo resume todo.»

«Lo más frecuente: uno o dos besos, si los hay tal vez algo (muy poco) de estimulación de los pezones o de la vagina, y entonces salta encima hasta que ha acabado.»

«Algunos hombres simplemente besan, palpan, dan un poco con el dedo, y joden. Entonces se corren, y encienden un cigarrillo.»

«La mayoría de hombres han jodido conmigo con un mínimo de preliminares, reticentes a tocarme (no por repulsión, sino simplemente por falta de interés), y han manifestado mayor interés en demostrar su longevidad y grandes proezas gimnásticas, etc., que en un verdadero placer mutuo.»

«Primero vienen los besos, después el ritual de quitarse la ropa, entonces besos en los pechos y cuerpo, succiones, entonces *cunnilingus*, succión del pene, estimulación directa del clítoris (el orden de los tres últimos detalles puede cambiar), y coito.»

«Comienza con besos, que se hacen más hondos y más apasionados, procede a acariciarme el cuerpo, nos vamos desnudando me lleva al diván o a la cama, me besa y acaricia un poco más, después se coloca encima mío, inserta su pene y llega. Si le conozco lo suficiente, sabe que necesito que me estimulen el clítoris y coloca su mano entre mis muslos para que yo me frote contra ella.»

«Los hombres pueden ser clasificados en dos grupos: los hombres que van directo al coito y los hombres de preliminares. Los que van directo al coito entre los que he conocido son, habitualmente, menos experimentados, sólo joden. Los otros se entregan a gran cantidad de preliminares incluyendo el contacto oral-genital, con lo cual quieren con frecuencia llevarme hasta el clímax.»

«La mayoría de los hombres simplemente besan y la hincan de inmediato. Estos son los abyectos. Los pocos hombres buenos que he tenido y que he conservado

me han preguntado por mis deseos y, entonces, han actuado muy lentamente y de forma deliciosamente atormentadora.»

«La mayoría eran demonios de la velocidad.»

«Muchos de ellos empiezan besando, acariciando, y se ponen realmente excitados con los pechos, después el turno de los dedos en la vagina, algo de palabras amorosas y, cuando estamos preparados, *cunnilingus* y *fellatio* simultáneamente; entonces yo me pongo encima, y luego se pone él. Esto es bastante corriente con un montón de tipos.»

«La mayoría son todos iguales: toma todo lo que puedas, no des nada. Claro, esto era antes de que conociese a mi marido, que es el hombre más erótico, más imaginativo que nunca conocí.»

«La mayoría trepan encima mío. No tenemos siquiera la oportunidad de conocemos mejor y besamos y encariñarnos antes. Están demasiado ansiosos.»

«Encuentro que la *mayoría* de hombres están siempre dispuestos a experimentar diversas posiciones de coito, y a un número significativo no les gusta el sexo oral y todos, salvo dos o tres, ni siquiera desean contacto sexual cuando tengo el período.»

«Antes de mi actual amante ellos *esperaban* que yo me tendiese apenas se ponían cachondos, efectuaban un rutinario preliminar, me penetraban, la hincaban en rápidos vaivenes de quince a treinta segundos, disparaban su carga, condescendían benignamente en "acabarme" con el dedo, se apartaban dándose una vuelta y me dejaban dormir en el lugar húmedo. Era monótono, como una perforadora, y aburrido.»

«Mis encuentros sexuales han seguido unas pautas muy tradicionales (o, por lo menos, así me lo parecen). Besos y caricias generales encaminados a acariciar mi clítoris y vagina, después, habitualmente, la estimulación oral de mi clítoris. Con frecuencia la estimulación oral o manual del pene de mi compañero y, entonces, a joder. Escrito aquí, suena más bien frío y al compás de 1,2, 3, pero adornado con todos los detalles que realmente *son* contacto sexual, adquiere un calor que no forma parte de estas palabras.»

«Todos los hombres con los que he tenido relación sexual han sido iguales, salvo *uno* que dedicó tiempo a excitarme lo suficiente antes del coito.»

«Los hombres difieren, pero la mayoría parecen no comprender un cuerpo femenino. Parecen pensar que la penetración vaginal es la única cosa importante y que todo lo demás debe hacerlo sólo para "prepararte". Creen que, ya lubricada, una está inmediatamente dispuesta y entonces quiere ser penetrada.»

«Con el primer hombre con quien me acosté, el sexo fue tierno, inocente y bello: básicamente besos y leves mimos como preliminar al coito. Pero entonces mi apetencia empezó a declinar y tuve miedo de confesarlo. O sea, que se convirtió en algo muy forzado. Era sumisa y me sentía resentida. Se transformó más en una pesada faena que en cualquier otra cosa. Con el segundo, el acto sexual fue grato, exci-

tante y me colmó de un de un modo como nunca lo fue con el primer hombre. Los preliminares incluían besos y muchos mimos. El coito se hace alternativamente en la posición dominante masculina y en la posición dominante femenina. Siento que hace el amor más emocionalmente que el otro y demuestra un interés más sincero por mí.»

«La única pauta que puedo discernir es la de la brevedad. Los hombres llegan y se van como si tuvieran un billete de ida y vuelta, con breve parada. Esto ha llegado al punto en que casi sé que no vale la pena volver a empezar.»

«Odio la norma habitual —besos, palpar, boquear, copular—, simplemente porque es lo usual.. Me gusta cuando me hablan y gimen mucho. Me gusta cuando son expresivos y creativos conmigo.»

«He comprobado que muchos hombres esperan que yo les haga la *fellatio*, pero no quieren realizar el *cunnilingus*, aun cuando yo me he lavado y ellos no.»

«Tengo una experiencia muy limitada, por lo cual no estoy segura, pero sí puede haber una pauta: te preguntan lo que te gusta, averiguan que te es difícil tener orgasmos, intentan con gran esfuerzo producirte el orgasmo *una* noche, y, a partir de entonces, se limitan a complacerse a sí mismos suponiendo que no vas a tener orgasmo al fin y al cabo, o simplemente porque se quedan arrebatados en sus propias sensaciones.»

«La mayoría de los hombres practican breves preliminares (que cada vez se hacen más breves), después la posición del misionero, a menos que yo los monte primero. La mayoría de los hombres no siguen besando durante el clímax. Debe de ser un problema de respiración, supongo, pero me gustaría.»

«He comprobado que casi todos los hombres son muy poco imaginativos y prosaicos en su maniobra sexual. Casi todos pasan directamente a la posición llamada “del misionero”.»

«Es difícil recordar cualquier norma o pauta, puesto que he estado casada felizmente durante treinta y cinco años, pero sí recuerdo que casi todos los hombres parecían totalmente ajenos a lo que yo sentía realmente; ¡creían que sus penes eran instrumentos fantásticos que volvían loca de deseo y satisfacción a una mujer simplemente por estar en la habitación con ella! Solamente dos de los muchos con los que me acosté hicieron un sincero esfuerzo para estimularme y satisfacerme. Y yo era demasiado joven tímida e inconsciente para hacer algo más que mantenerme quieta y/o simular orgasmo o excitación.»

«No hay ninguna norma particular, excepto que siempre he hecho lo que de mí se esperaba, he desempeñado cualquier papel sexual, o hecho cualquier acto que se me pidiera. La mayoría de los hombres con los que he hecho el amor querían la posición corriente, hombre encima, o bien *fellatio*. La mayoría, también, cree que las formas brutales y duras son mejores.»

«La mayoría de ellos han sido básicamente dominantes, aunque insensiblemente “amables”. Algunos sentían una parcial aversión hacia los genitales femeninos

(estimulación oral o, en realidad, mirarlos para ver como son, etc.). Ninguno pareció nunca lo bastante preocupado por mi satisfacción como para continuar con la estimulación manual una vez se hubieron "corrido".»

«Cuando voy por vez primera con un hombre, suele haber muchos besos en la boca, orejas y cuello; después, gradualmente, caricias en los senos, mis genitales, toques, si hay suerte estimulación oral, después coito, generalmente por el viejo misionero. Después, tras haber copulado una o dos veces, la mayoría de hombres gustan de hacer pequeños experimentos con las posiciones; yo debajo, yo encima. Y entonces, desgraciadamente, el sexo empieza a deteriorarse para mí. Primero se van los besos a la boca. El sexo es solamente precedido por unos cuantos besos breves, y después pasar al resto con creciente brevedad. La estimulación de mis pechos es algunas veces suprimida por completo, o reducida a cinco segundos de atención a cada uno. Hacer el amor se convierte en estrictamente (o restrictivamente) genital. La mayoría no consumen ni sesenta segundos en ir directamente al asunto, y entonces el viejo mete-saca durante cinco minutos y todo ha terminado. Al parecer, creen que tienen que seducir a la mujer para conseguir que ella "acceda" a su lujuria al principio, y luego, una vez ella ha caído, debe únicamente esperar el coito en su sentido más estrecho. No parecen comprender que una mujer no ha de ser necesariamente convencida para compartir el acto sexual, y la razón por la cual la práctica de las llamadas maniobras de seducción surte efecto es que simplemente ella es un ser erótico por derecho propio, y con la apropiada atención y estimulación llegará a un punto en que preferirá practicar el sexo a cualquier otra cosa. Por lo menos, esto es lo que nos ocurre a mí y a mis amigas. Si la única razón por la cual un hombre consume dos horas haciendo el amor a una mujer es la de que necesita un agujero a mano para joder con regularidad, que se escarbe uno en un pedazo de carne y lo llevé a la cama con él. Yo quiero estar con un hombre que sienta como yo siento, que hacerle el amor a otra persona es lo más importante: ambos consiguen lo que quieren y necesitan de esta manera. Tal como están las cosas, pocas mujeres especifican claramente que esperan que los hombres les hagan el amor del modo que es mejor para una mujer; ya hemos sido demasiado tiempo para ellos cubos para vaciar la carga»

«La primera vez que un hombre jode conmigo, parece sentirse extremadamente excitado, pero quiere hacer una buena representación. Habitualmente hay un largo y apasionado preludio, pero apenas empieza el coito ha estado muriéndose por joder durante tanto tiempo, que se corre rápidamente. Si el tiempo lo permite, puede que copule por segunda vez, y ya es más largo y mejor. Algunos hombres con mucha experiencia y control han actuado con verdadera resistencia en el primer polvo, pero este es un caso poco habitual. Los mejores acostumbran a estimularme oralmente la primera vez, y a mí me apetece hacer lo mismo por ellos, particularmente para ayudarles a obtener una segunda e intensa erección. Para mí, el primer coito con la mayoría de los hombres puede ser el más apasionado y espectacular, pero no es el más desinhibido ni el más orgásmico ni mucho menos. El sexo parece perfeccionarse con

el tiempo, hasta el momento en que el aburrimiento, la pereza, o la apatía hacen su aparición. Llegado este momento, el compañero ya no está tan ansioso por complacer y la rutina es rara vez alternada. ¿La rutina? Rápido (si lo hay) preludio, coito rápido en una o dos posiciones (hombre o mujer encima), un orgasmo para cada uno, y luego, al desplome. Desgraciadamente, si ha sido *demasiado* rápido para que yo llegue, es una verdadera lástima, porque la sexualidad ha terminado oficialmente. En esas ocasiones oiga cómo duerme mi amante y desearía tener el valor suficiente para masturbarme. La masturbación, de la clase que sea, forma rara vez parte del acto sexual, particularmente con compañeros masculinos. Nunca me he masturbado frente a un hombre. Nunca he visto a un hombre masturbarse. Nunca he masturbado a un hombre hasta el orgasmo, y pocas veces, con un hombre, he sido masturbada hasta el orgasmo. Desearía que mis compañeros y yo aprendiéramos a estar más relajados y sin inhibiciones a este respecto, porque creo que, de esta manera, aprenderíamos mucho el uno del otro. Si bien han habido bastantes situaciones en las que no me corrí o me corrí, pero quedé insatisfecha de todos modos, *muy raramente* he sido preguntada si me agradaría ser estimulada hasta el orgasmo cuando ha terminado el coito. Casi invariablemente, cuando el hombre se ha corrido y ha concluido el coito, ha terminado el encuentro sexual, sin tener en cuenta si mi satisfacción ha sido completa.»

«Unas cuantas pequeñas normas más en las que puedo pensar son las siguientes: si una relación sexual continúa, un hombre emergerá como el tipo que más bien preferirá no comerla a una, o el tipo que está muy dispuesto a hacerlo. Si es del primer tipo, nunca te dará iniciativa, o solamente lo hará en pocas ocasiones. Si es del segundo tipo, te dará estimulación oral, aunque no siempre, como preliminar, y a veces durante más tiempo para darte orgasmos. La mayoría de los hombres son muy aficionados a la *fellatio*, pero hay algunos que son muy remilgados en este aspecto, y es difícil darles una buena repasada, porque parecen estar muy tensos y pueden no verse capaces de correrse así. Los hombres son habitualmente más rápidos amantes por la mañana que por la noche. La mayoría de mis compañeros masculinos se han mostrado muy poco aventurados. Tienen un repertorio limitado de técnicas amatorias a las cuales se atienen, no pareciendo nunca prestar mucha atención a intentar algo nuevo o un poco diferente. Yo misma soy culpable de permanecer estancada en el papel femenino, de nunca hacer sugerencias, simplemente esperando que mi amante las hará. Normalmente espero y espero... He tenido unos pocos amantes a quienes llamaría los aventureros-eróticos. Hacen sugerencias que me hacen alzar las cejas y elevan mi respiración. Me encuentro a mí misma pensando "¿¿¿y *qué* tienes ahora en la cabeza???" Estos hombres parecen muchísimo menos inhibidos, y demuestran un sincero amor por el puro eros y el sexo por el sexo mismo. A muchos hombres les encanta quitarse los pantalones, pero pocos muestran este verdadero deleite por lo erótico.»

«Como la mayoría de hombres se han relacionado sexualmente, conmigo puede resumirse como "Insértese, A en B". Aburridoaburridoaburridoaburrido.»

## ¿Quién decide cuándo ha terminado?

«Ha terminado después de su orgasmo. ¿¿No es ése el término natural del sexo??»

«Normalmente ha terminado cuando él eyacula y pierde su erección, tanto si yo he tenido un orgasmo como si no.»

«Sería ideal que ambos lo decidiéramos, pero, evidentemente, nunca es así. El hombre decide cuándo ha terminado por razones anatómicas.»

«"El poder de la picha", el pene, decide cuándo ha terminado.»

«¡Evidentemente, el hombre! Se pone a dormir inmediatamente y ronca!»

«Ha terminado cuando el macho eyacula, a menos que la mujer sea lo suficientemente afortunada como para tener más de un hombre en la cama.»

«La Naturaleza decide cuándo ha terminado.»

«Él lo hace, cuando eyacula.»

«Mi compañero termina, pero se asegura de que estoy completamente satisfecha y a gusto, y entonces me mantiene abrazada hasta que me duermo.»

«Me gusta adentrarme en la experiencia sexual lo más que me sea posible y me siento terriblemente frustrada emocionalmente sino puedo hacerlo porque él tiene su orgasmo y se duerme. Me gustaría proseguir después y no hacer de un orgasmo el final»

«Mi compañero decide cuándo ha terminado el sexo porque, cuando se corre, pierde habitualmente el interés en el sexo. Puede que está cansado si es por la noche o bien si durante el día ha tenido otras cosas que hacer. Si permanece en talante sexual lo suficiente para conseguir una segunda erección, entonces hacer el amor puede continuar durante un largo período, pero éste es el caso excepcional. Opino que es una gran lástima que los machos y las hembras estén constituidos sexual y biológicamente de tal manera que los machos estén dispuestos a abandonar precisamente cuando las hembras estén empezando a sentirse predispuestas. Me pregunto, ¿hasta qué punto los hombres se dan cuenta de ello? Que cuando él se siente exhausto, satisfecho y adormilado, ella está sintiéndose al rojo vivo y muriendo por volver a llegar, y dormir es lo último que tiene ella en el pensamiento. Naturalmente ésta no es siempre la situación, pero sé que he fingido hallarme satisfecha y exhausta muchas, muchas veces, sólo porque sabía que mí compañero sí que lo estaba.»

ORGASMO MEDIANTE LA ESTIMULACIÓN MANUAL DEL CLÍTORIS

## ¿Obtienen regularmente las mujeres el orgasmo mediante la estimulación manual del clítoris?

En la sexualidad de un modelo reproductor que hemos descrito, la cual es, con mucho, la que más prevalece en nuestra cultura —si es que no es la *única* definición para la mayoría de la gente—, ¿conseguían las mujeres orgasmos durante los «preliminares» mediante la estimulación del clítoris?

Frecuencia del orgasmo durante la estimulación del clítoris

| | C.I | C.II | C.III | TOTAL |
|---|---|---|---|---|
| «Sí» | 279 | 220 | 67 | =566 |
| Siempre | 16 | 36 | 25 | =77 |
| Por lo general | 9 | 102 | 24 | =135 |
| Algunas veces | 12 | 40 | 17 | =69 |
| Rara vez | 0 | 14 | 2 | =16 |
| Total | 316 | 412 | 135 | 863 |
| Tienen orgasmo regularmente | 44% | 39% | 49% | =44% |

Aquellas que obtienen regularmente el orgasmo (las que contestaron «sí», siempre o por lo general) durante la estimulación manual del clítoris durante el acto sexual con un compañero, abarcan aproximadamente el 44% de la población total.

En otras palabras aunque en ningún modo cerca de la abrumadora mayoría de mujeres que obtienen regularmente el orgasmo mediante la masturbación, aquellas que consignen el orgasmo con la estimulación manual del clítoris por sus compañeros abarcan un número mucho mayor que aquellas que alcanzan el orgasmo durante el coito (30%). Pero, ¿por qué las mujeres no llegan al orgasmo tan fácilmente durante la estimulación del clítoris por otros como lo consiguen por ellas mismas?

Primero, un comentario sobre la derivación de las cifras precedentes.

Aquí hubo, como lo hubo en el capítulo sobre «coito», dificultades para llegar a una cifra global general. El principal problema aquí, y con el sexo oral, es que la estimulación del clítoris es con frecuencia ofrecida principalmente con propósitos de excitar («preliminares»); debido a este motivo, no siempre quedaba claro si la respuesta de la mujer significa que tenía la *capacidad* de obtener el orgasmo «por lo general» o «algunas veces», etc., mediante esta clase de estimulación o bien sin ella

y su compañero «por lo general», «siempre», o «algunas veces», realmente emprendían esta estimulación para llegar hasta el orgasmo. Las mujeres que contestaron en relación a capacidad pueden haber originado que las cifras sean levemente, más elevadas de lo que las correspondientes a la verdadera frecuencia de la práctica de la estimulación del clítoris hasta el orgasmo justificarían, sin embargo, como en las cifras mencionadas en el coito, se hicieron todos los esfuerzos posibles para verificar y comprobar las respuestas y, en la mayor parte de los casos, pudo suponerse su significado.

Por otra parte, en los cuestionarios I y II, la pregunta fue expresada así: «¿Qué posiciones y movimiento son los mejores para estimularse usted clitóricamente con un compañero? ¿Obtiene usted de forma habitual orgasmos por este medio generalmente, algunas veces, rara vez, o nunca? Explique, por favor, los modos en que usted y su compañero(s) practican la estimulación del clítoris.» la voz activa fue empleada como un medio para sugerir que la mujer misma podía ser activa en obtener la estimulación del clítoris, pero esto suscitó que muchas mujeres entendieran mal la pregunta.

«No comprendo la pregunta: ¿yo estimulándome a mí misma? ¿Es esto lo que me preguntan? Rara vez lo he hecho con un compañero.»

«Yo no me estimulo el clítoris con un compañero. Él es quien lo hace.»

«¿Qué es la estimulación del clítoris? ¿Es cuando el compañero te masturba?»

«Esta pregunta no tiene sentido para mí. La estimulación del clítoris es parte de los ejercicios de precalentamiento.»

«No estoy segura de lo que quiere usted significar. Nunca he tenido una relación homosexual.»

Quizá para algunas mujeres incluso la idea de tener un orgasmo por este sistema era una novedad. El significado esencial del hecho de que tantas mujeres no comprendieron o no contestaron a esta pregunta es que apenas existe una cultura que se refiere a las necesidades de la sexualidad femenina, una forma de relacionarse que verdaderamente conlleve una preocupación por las necesidades de los cuerpos de las mujeres.

Cuando la pregunta fue cambiada empleando la voz pasiva más usual en el cuestionario III, fue perfectamente entendida, lo cual explica el porcentaje mas elevado de respuestas positivas en el cuestionario III.

Señalemos que no puede suponerse que los porcentajes totales de mujeres que logran el orgasmo mediante el coito (30%) y por la estimulación manual del clítoris (44%) pueden ser sencillamente sumados para que representen el porcentaje total de mujeres que tienen orgasmo durante la relación sexual con sus compañeros. Muchas de esas mujeres son las mismas mujeres, que pueden tener orgasmo por ambos medios. Hubo, desdichadamente, muchas mujeres que lograron regularmente los orgasmos durante la masturbación, pero casi nunca durante el sexo con otra persona por ningún medio.

La primera razón por la que las mujeres no obtienen el orgasmo tan frecuentemente por la estimulación del clítoris por otra persona como lo logran por ellas mismas, es que, la mayor parte de las veces, la estimulación del clítoris no *pretende* conducir al orgasmo. El modelo de sexualidad basado en la reproducción ha incluido tradicionalmente sólo la suficiente estimulación del clítoris en los «preliminares» con propósito de excitar, pero no para el orgasmo, lo cual es quizá peor que ninguna estimulación del clítoris, una especie de «calienta-pichas» a la inversa.

«Recuerdo vivamente haber leído en algún manual del matrimonio (a una edad en la que todavía consideraba asquerosa la idea del coito y las partes genitales, quizás a mis ocho o nueve años) una referencia sobre dónde estaban las partes sensibles en una mujer, y cómo el hombre debía estimularlas antes de intentar el coito, para que así la mujer estuviera preparada. Sonaba tan desagradable y obligatorio, y yo nunca quise que un hombre me hiciera eso a *mí* con la finalidad de tenerme preparada, y así podía conseguir lo que realmente se proponía: joder. Nunca tuve la impresión que alguien pudiera tocar y acariciar por el placer de hacerlo. Siempre era una obligación que el hombre se imponía para poder estar así orgulloso de su “técnica” como amante.»

«Mis compañeros parecen ser incapaces de comprender que esto es precisamente lo que más me gusta y, en consecuencia, tengo rara vez un orgasmo con mis compañeros porque me montan antes que haya quedado yo satisfecha.»

«Cuando hacemos el acto, esto es empleado solamente como estimulación. Si no alcanzo el orgasmo durante el coito, entonces la estimulación del clítoris *puede* ser empleada de nuevo, si tengo suerte.»

«Ellos me dicen que quieren que llegue, pero no hacen nada para conseguirlo, así que estoy sospechando. Esa cantinela, “¿por qué no llegas?”, puede ser otra manera de hacerme sentir pésimamente.»

«Por lo general, él no se prodiga en juegos eróticos preliminares, pero yo lo animo a seguir, a veces sin tener éxito. Si hay esta estimulación, es por lo general antes del coito.»

«Me han tocado allí, pero dudo que supieran lo que estaban haciendo.»

«La mayoría de los hombres toquetea mis genitales, meten un dedo dentro, etc., sin que se solicite que lo hagan. Esto es sólo un preludio y no dura mucho. Algunas veces algunos intentan el *cunnilingus*.»

Y muchos hombres ni siquiera estimulan en absoluto a sus compañeras:

«No practicamos la estimulación clitórica. Podría estar de acuerdo con lo que se lee en el capítulo correspondiente en una docena de libros, pero, directamente, tengo poco que decir. Básicamente, me desagrada la noción del estímulo deliberado —deseando que el romance bastase para conseguir la lubricación, etc.—; solamente la recíproca descarga de energía emocional. Sin embargo, no funciona así.»

«Cierta vez, en el primer año de matrimonio, hace ocho años, mi marido dijo que no le gustaría demasiado emplear la mano. Después de esto, ni siquiera conside-

ré repetirlo, y hasta fui sintiendo un creciente disgusto cuando le tocaba a él, también. Ahora soy totalmente fría como un témpano con él.»

«Mi hombre es un poco reacio a estimularme, o sea, que tengo que atenerme a la penetración.»

«Mis amantes nunca han intentado específicamente estimular mi clítoris.»

«Me gusta, pero creo que mi esposo ni siquiera sabe dónde está el clítoris, y me siento demasiado violenta para decírselo. Algunas veces lo tropieza por casualidad.»

«Mi actual compañero no comprende o no quiere comprender (puede ser que lo considere como una amenaza a su masculinidad), que mi clítoris es para mí lo que es su falo para él. No quiere perder el tiempo estimulándome.»

«Por lo general, mi compañero no lo hace demasiado. Está más interesado en la penetración.»

«La masturbación por los hombres es, generalmente, para comprobar si estoy húmeda.»

## Impresiones sobre la estimulación clitórica

*¿Se siente culpable por dedicar tiempo a usted misma en juegos sexuales que pueden no ser específicamente estimulantes para su compañero?*
*¿Qué actividades incluye en su respuesta?*

Muchas mujeres interpretaron esta pregunta como significando si se sentían culpables por necesitar «preliminares», en vez de interpretar «dedicar tiempo a usted misma» como significativo de alcanzar un orgasmo. Esto únicamente subraya más fuertemente la imagen ya presentada: que la estimulación del clítoris es comúnmente usada con propósito de excitar, pero no de producir el orgasmo. Y, no obstante, muchas mujeres se sentían culpables —aun sin orgasmo— por «necesitar» esta clase de «extra» estimulación. Tal como lo expresó una mujer: «A las mujeres se les hace creer que las mujeres *sexy* no la necesitan.»

«La mayoría de hombres disfrutan si la muchacha juguetea retozando con ellos, por lo general tanto o más que en el coito y, por consiguiente, cada componente de la pareja debería tener iguales derechos a esta situación, lo cual no es mutuamente satisfactoria. Pero yo, personalmente, me siento muy incómoda pidiendo mi parte.»

«Sí, a veces me siento culpable, o como sí estuviera incordiando, importunándolo. Sé que es ridículo y masoquista, pero sigo sintiéndome así.»

«Mi novio estimula mi clítoris usualmente con su lengua y, algunas veces, con su dedo. Esto es satisfactorio, pero parece tan automatizado y mecánico y tan carente de sensualidad... A él no le importa hacérmelo, pero a veces experimento una

*enorme* sensación de culpabilidad de que tenga que hacerlo. Ojalá pudiese llegar durante el coito. ¡Si usted sabe cómo lograrlo, por favor, dígamelo!»

«Me siento temerosa más que culpable, de cómo reaccionará él y cómo me sentiré yo si se enfada.»

«Sí, no puedo evitar el pensamiento de que está trabajando para hacerme sentir algo; trabaja *demasiado* esforzadamente y hace toda una representación, así que, al demonio, no lo pido»

«Me desagrada que los hombres emprendan alguna actividad porque crean que eso me va a estimular. Dudo que la estimulación del clítoris sea ni siquiera remotamente interesante para los hombres, excepto porque esto les hace sentirse poderosos al conseguir una reacción por parte de la mujer. No coopero en esta insensatez fatua y condescendiente.»

«Sí. Siento ansiedad, desconfianza y resentimiento al ser manipulada, aunque sea con maneras disfrazadas; no me gusta sentir que estoy siendo "trabajada" por alguien que piensa que debería tener "orgasmos".»

«Para mí, la satisfacción sexual es egoísta. Cada persona saca lo máximo que ella o él puedan obtener de la estimulación que es ofrecida. El truco para las mujeres consiste en tomar descaradamente y no dar ni una rosca.»

«El orgasmo mediante la estimulación del clítoris ocurre rara vez con mi compañero porque me siento muy azorada cuando se me hace alguna cosa sin yo dar ni hacer nada a la otra persona.»

«Yo les pedía a mis amantes que estimulasen mi clítoris, pero mi marido siempre dice: "Solamente las putas disfrutan con el contacto clitórico y excitando oralmente al hombre", o sea, que no se lo pido.»

«Me siento molesta porque los hombres creen que esto significa que me masturbo.»

«Si, así es como me siento con respecto a los preliminares. Quiero más de lo que mi marido me da. Algunas veces después del coito (en ocasiones con orgasmo) quiero seguir con la estimulación clitórica. Pero poco a poco voy venciendo este complejo.»

«Sí, sin lugar a dudas me siento culpable de dedicar tiempo para mí misma en actividades tales como la estimulación del clítoris, masajes eróticos y *cunnilingus*, simplemente porque estas actividades no son específicamente estimulantes para mi compañero. Me siento egoísta. Imagino que mi compañero está o bien impaciente por "terminar con ello" o bien que no disfruta gran cosa, o se siente incómodo porque no conoce bien lo que está haciendo (y no lo conoce porque lo hace pocas veces y no me pregunta para que yo le facilite datos, y a mí me cuesta dárselos espontáneamente; en otras palabras, no me puedo relajar bien cuando me están haciendo cosas a mí únicamente, y, como resultado, no llego con demasiada facilidad.»

«Sí, me siento muy culpable (o comprometida) dedicándome tiempo a mí *misma*, porque, durante el coito, mi compañero está experimentando, por lo menos, tan-

to placer como yo. Esto podría relacionarse con el hecho de que siempre me disgusto por estimular a mis compañeros en el pasado —especialmente cuando era adolescente y quizá no quiero que a ellos les disguste yo como ellos me disgustaban a mí. Recuerdo ahora lo que se cansaba mi mano, o, con mi marido, lo que me dolía la mandíbula de tanto tenerlo en mi boca. Supe que no disfrutaba estimulándolos, y lo supe porque me producía resentimiento contra ellos, y nunca quiero que nadie experimente esta sensación hacia mí. Algunas veces, cuando mi compañero juguetea con mis pezones mientras yo me masturbo, me siento incómoda, también debido a que, habitualmente, lo hace después que ha llegado, cuando ya no está en absoluto excitado; ¡lo hace con tanta desgana!»

«No me siento culpable, porque nunca he dedicado tiempo para mí misma, ni me ha sido dada la oportunidad de hacerlo así. Yo siempre he prestado servicio al hombre, si bien no me daba cuenta de ello cuando era muy joven. Era lo que se esperaba de mí. Nunca ha habido cuestión alguna que tratara de mí misma en una reladón sexual. Nunca se suscitó, salvo en mi propia mente, últimamente.»

«Sensaciones de culpabilidad o no, alguien que "no quiere jugar" es un holgazán colosal. Simplemente me niego a capitular ante este inmundo "estás pidiéndome muchas cosas". Especialmente cuando no está expresado verbalmente. Salgo de la cama y me pongo a leer un buen libro.»

«Mi costumbre es pensar en términos de debe y haber: yo le hice una paja, pues él tiene que hacer *cunnilingus*, etc.»

«Los hombres creen que están realmente en la avanzadilla de la vanguardia si lo hacen sin que una lo pida. De toda la información popularizada sobre la sexualidad femenina desde la "revolución sexual" la idea de la estimulación clitórica ha sido realmente la que ha causado mayor impacto. Pero de todos modos, sigo sintiendo que mi compañero está haciendo algo que para él es un mero obstáculo técnico con el que tiene que apechugar antes de pasar a "lo real", y me disgusta sentirme tensa porque él me lo está haciendo.»

«Tengo muchos problemas en este terreno. Necesito estimulación hasta el orgasmo, más delicadas caricias en los pechos, y cantidades de suaves besos. Primero de todo, nunca me he estimulado yo misma cuando estaba con un compañero, a menos que se considere el frotar mi zona clitórica sobre su muslo o pene como una autoestimulación. Sí, supongo que es así; pero no pude nunca acostumbrarme a emplear mi mano sin sentirme realmente rara, exhibiéndome. Y odio dar instrucciones a los hombres casi tanto como ellos odian recibirlas. Aunque ellos digan que quieren saber lo que me gusta, y yo lo diga, invariablemente lo olvidan a la vez siguiente; aborrezco espantosamente repetir el asunto. Es molesto y humillante, como si yo fuese la única caprichosa excéntrica que hace las cosas de esta manera.»

«Ambas personas participan en una clara unidad de propósito con la penetración, mientras que la estimulación manual es una haciéndoselo a la otra, por lo cual me siento rara.»

«Solía sentirme culpable y temerosa, pero resulta que luego es bastante fácil pedirlo. Tienes la sensación de que por fin eres sincera.»

«Cuando le pido a los hombres que me estimulen manualmente, se ponen insultantes y sugieren que he tenido experiencias lesbianas,»

«Es bastante difícil de pedir. Es agradable si ellos lo hacen por propia iniciativa, porque, de lo contrario, me siento un poco molesta al tener que expresarlo con esta clase de palabras.»

«Sí, siento que es una imposición. Por esta razón me agradan los hombres que insisten de todas formas; así nunca se presenta la pregunta implícita: "¿Es suficiente?".»

«Siento que debe de estar pensando: "Esto se parece demasiado a la masturbación".»

«Sigo teniendo la incómoda sensación de que estoy importunándolo. Yo necesito realmente más preliminares de los que me hace mi marido, y se lo he dicho frecuentemente, pero normalmente no se preocupa. Parece muy orientado exclusivamente hacia el orgasmo, o sea, *su orgasmo*; esto es lo único que a él le importa.»

«Sí, es una cuestión de dependencia del consentimiento de un hombre en hacer un acto agresivo para mí mientras yo estoy principalmente pasiva; en cambio durante el coito, el hombre llega al orgasmo a través de su agresividad. Los hombres también están bajo la ilusión de que copular implica el goce físico de dos personas, mientras que la estimulación del clítoris es únicamente para la mujer.»

«Lo que creo que contribuye a que yo no consiga un orgasmo algunas veces con un compañero es mi poca predisposición a arriesgarme en hacer saber a mi compañero que él/ella está estimulándome en la zona equivocada o no lo bastante rápido o lo bastante fuerte, o es demasiado breve. Cuando me doy cuenta de que no voy a lograr el clímax lo bastante pronto y mi compañero está empezando a aburrirse, me frustro yo misma y paro.»

«Cuando él llega, yo también deseo hacerlo, pero entonces siempre parece como si él estuviera masturbándome, o sea, que me siento preocupada y digo: vamos a tomarnos unas fresas y yogur.»

*«¿Le resulta incómodo pedir la estimulación del clítoris? ¿Tiene la sensación de que su compañero está sacrificándose para proporcionársela?»*

«Solamente he conseguido hablar de ello muy pocas veces. En cierra ocasión conversé largamente con un hombre y le dije lo que me gustaba y sí llegué con él. Creo que, si hubiera hecho lo mismo con otros hombres, hubiese podido llegar con ellos. Pero, de este modo, es menos excitante, por lo menos al principio. Si los hombres fueran más honestos y sensuales también sería más fácil.»

«Me las compuse finalmente para comunicar la situación a un hombre, de modo que consiguió Hacer Eso. Los otros no lograron nunca captarlo, evidentemente, o fui demasiado tímida para esclarecer debidamente el punto.»

«Se puso furioso la última vez que le pedí que me estimulase (ya que ello detuvo su disposición para "hincarla"). Es realmente tímido y torpe y es demasiado inseguro para que me arriesgue a estropear otra noche aleccionándolo, O sea, que lo he aceptado a su estilo (en realidad es correcto).»

«No creo que haya pedido nunca lo que quería. Simplemente pensé que algunos tipos lo sabían y otros no, y era muy excitante cuando lo hacían. Siempre me intimidó el concepto de una mujer controladora y/o castradora. Era para mí como la sagrada escritura no hacer que un tipo se sintiese inadecuado (un resultado de mis amigos intelectuales masculinos y mi psicoanalista), y sugerir que él hiciese algo más o diferente habría sido como parecer sugerir que no era adecuado. Ahora el movimiento feminista me ha ayudado a decir las cosas claras. Pido lo que quiero en toda clase de situaciones —iglesia, trabajo, supermercado, Gobierno local— y en la cama.»

«Solía ser embarazoso, pero luego mi compañero y yo aprendimos cómo tocarnos el uno al otro mediante instrucciones verbales. El diálogo va más o menos así: "¿Qué te gustaría?" "Toca mi pene." "¿Aprieto más o menos?" "Más." "¿Muevo así o así?" "De la segunda manera." "¿Qué más quieres?" "Toca la punta." "¿Cómo?" "Frota suavemente." "¿Así o así?", etcétera. Realmente insistí en que fuese literal y emplease todas las palabras. Después lo hacíamos a la inversa. Las pasé apuradas pidiéndole que tocase mi pecho o el clítoris. Ahora ya es más fácil, pero resulta todavía difícil sugerir algo nuevo.»

«¡Sí! Él *siempre actúa en el sitio equivocado*!, y a mí me da demasiada vergüenza enseñarle *exactamente* cómo debe hacerlo. Gracioso, pero así es: no me molesta hacer cualquier cosa que le guste a un hombre o que se nos ocurra a ambos, pero sí me azora tener que decir: "Un poco a la derecha" o "Más arriba" o "Acaríciame la espalda".»

«Mi amante actual se siente todavía más afectuoso cuando le digo lo que quiero, pero sólo soy capaz de hacer esto porque nos amamos realmente y nos preocuparnos el uno por el otro estoy muy segura con él. Con anteriores amantes me sentía hermética e insegura para pedirles algo y rara vez lo hice. No creo que esperase mucho de ellos, o, lo que es más importante, de mí misma. Estaba demasiado pendiente de obtener la aprobación de *ellos*, lo cual, en definitiva, no importaba mucho.»

«Me molestaba mucho tener que decir: "Ahí no, aquí". Entonces cerraba mis piernas y decía: "Vamos a hacerlo normal y de verdad".»

«Resentía el hecho de no llegar, pero razoné que sería mejor dejar a un lado el resentimiento y pedir lo que quería. Este estado mental exigió un montón de esfuerzos para lograrlo, ya que implicaba aprender a estar dispuesta a pedir directamente lo que quería si aún no lo estaba consiguiendo. Creo que ser franca y directa acerca

de los propios deseos es el mejor sistema de satisfacerlos. Estar tendida y a la espera de que él haga el movimiento adecuado en el momento adecuado es demasiado enloquecedor»

«Aunque he sido realmente tímida para decirle a un hombre lo que he dicho aquí, la próxima vez que esté con alguno de mis amigos, intentaré decirles todo eso y ver dónde me lleva el pedirlo.»

Si las mujeres no podían pedir la estimulación del clítoris hasta el orgasmo, o hacerlo ellas mismas, tenían escasas probabilidades en muchos casos, de conseguirlo del hombre con el cual estaban.

*«¿Están sus compañeros bien orientados? ¿Son sensibles a la estimulación que quiere?»*

Las respuestas a esta pregunta indicaban que, por lo general, solamente los que mantienen relaciones bastante continuas se encuentran cerca de estar bien informados, y que las mujeres sienten con frecuencia que su necesidad de una estimulación clitórica es insólita, hecho evidenciado por respuestas como estas:

«No todas las mujeres son iguales», o «Algunas mujeres son distintas», o «Habitualmente tengo que explicar como la estimulación me hace efecto, y que no llego durante el coito.»

«Los hombres no están informados. Todos ellos deben leer el mismo libro. Naturalmente, la pasividad en las mujeres contribuye a su deficiente educación.»

«Mi esposo está ahora bien informado porque le expliqué exactamente lo que me gusta que me hagan.»

«Muchos hombres no es que estén exactamente mal informados; parecen conocer lo referente a todos los puntos clave del cuerpo femenino, pero, con demasiada frecuencia, la mayoría de ellos parecen simplemente no estar sintonizados con Mujer.»

«Mis compañeros masculinos parecen estar bien mal informados acerca de la sexualidad femenina.»

«Los hombres creen que somos raramente capaces de tener orgasmo.»

«Agradables pero estúpidos, los hombres parecen ignorar que el orgasmo en las mujeres no es un acontecimiento fortuito que está fuera de su alcance.»

«Los hombres han pasado por un lavado de cerebro hasta hacerles creer que ellos son los expertos sexuales, y como consecuencia, que cualquier cosa que a ellos les gusta es lo que nos gusta y nos "colma" a nosotras, también. La mayoría de hombres con los que me he acostado adoptan la misma actitud: "Ven acá, querida, déjame enseñarte cómo va el asunto, ¡Pero qué presunción!»

«No están bien informados y no parecen *querer* la información referente al clítoris, igual que la gente rechazaba antaño que la Tierra giraba en torno al Sol. Y las

mujeres siguen siendo falsas al no decírselo a ellos así, tal como es, posiblemente por temor de perder al hombre con el que están.»

«No están informados, ¡pero yo los alecciono! A veces eso se me echa en cara como una confirmación más de que soy una “hembra exigente”»

«Mi marido no está completamente informado, pero lee con gran atención estas respuestas, y, de ahora en adelante, voy a intentar ser más explícita en los momentos adecuados.»

«No me gustan los hombres que se figuran ser terapeutas del sexo, y tratan de decirte lo que te debe gustar. Pero el ego del macho es una cosa muy complicada, hay que ir a la cama con un tío por lo menos tres veces antes de que puedas empezar a decirle a él cómo hacerlo.»

«Carecen de información en cualquier manera lo bastante específica como para ser útil. Me siento como si tuviera que dar un cursillo de aprendizaje de fisiología con cada nuevo amante. Le pregunté a un hombre si había visto alguna vez los genitales de una mujer, y me dijo que no: siempre lo había hecho en la oscuridad...»

«¿Qué debes hacer? ¿Colocar un manual sobre la cabecera de la cama?»

«Siempre fue como si fuesen extranjeros. Con frecuencia trataban de aplicarse, pero eran ignorantes.»

«Mi amante, que era especialista en obstetricia, no estaba bien informado.»

«Asombrosamente mal informados. Cuanto más seguros están de sus proezas sexuales y de la efectividad de sus técnicas, más parecen desconocer los hechos y las realidades.»

«Todos estamos desinformados. Necesitamos discutir sobre el sexo abierta y libremente juntos, en privado y en público, y enseñar cada uno al otro con nuestros cuerpos cómo hacemos las cosas, lo mismo que se hace en otros terrenos. Yo, por decir algo, he dicho a muy pocas personas lo que estoy diciéndole aquí. ¡Eso no es bueno!»

«La mayoría de los hombres con los que me he relacionado *últimamente* parecen en realidad interesados en llevarme hasta el orgasmo y siempre tratan de estimularme manualmente después que han llegado. Parecen sentirse mal si no llego. Creo que hoy en día eso les preocupa.»

«Parece fascinado por lo que le digo de mí misma, como si estuviera asombrado de que yo tenga preferencias, etc.»

«Muy pocos tienen una mínima idea del número de sitios sensibles y la variedad de cosas que pueden hacer para excitar. La mayoría parecen estar muy limitados sobre lo que les gusta y dónde son más sensibles. Es inexplicablemente difícil para mí, por imposible en las ansias del apasionamiento, lograr decirles lo que han de hacer, verbalmente o por cualquier otro medio y aún más difícil conseguir que abandonen sus usuales y preconcebidos métodos, aunque ellos; al actuar así, piensen que quieren complacernos»

«Casi todos mis compañeros parecían creer que estaría automáticamente excitada mediante dos minutos de besos y caricias, y que entonces estaría tan dispuesta para el coito como ellos. He tenido que decirles o enseñarles lo que quiero. Ninguno me lo ha preguntado nunca, ni ha sabido por intuición lo que me excitaría. No ha sido exactamente embarazoso, pero resulta violento y dificultoso hallar el tono adecuado; insinuar afectuosamente lo que gusta sin sugerir que el hombre está poco enterado, o es un animal egoísta (¡¡a menos, desde luego, que lo sea!!)»

«¿Deberían los hombres preguntar lisa y llanamente *¿qué es lo que quieres*?»

«Ningún hombre ha actuado consistentemente de un modo sexual que fuera óptimo ir más satisfactorio para mí. No es que no disfrute del coito o no pueda tener orgasmo en el coito; es tan sólo un hecho sencillo que, para poder disfrutar al máximo, necesito más estimulación directa del clítoris. Y no es que se trate de algo muy trabajoso: bastan tres minutos bien hechos para ayudarme a volar a través de media docena de orgasmos en el coito. Esto no requiere que él se afine, ni fatigue, ni sacrifique su propio placer. Una mano delicada o una lengua sensible puede realizar milagros. Y, por favor, nada de estar atento al reloj. Cualquier hombre que así lo haga, como si se dispone a hacer un favor muy especial, lo único que consigue es hacer sentir culpable y apresurada a la mujer, dos cosas que no son precisamente las mejores conductoras para lograr orgasmos.»

«No, la mayoría de mis compañeros no estaban bien informados con referencia a mi cuerpo y a mis deseos sexuales, excepto mi marido. Siempre me resultó difícil pedir algo, o enmendar o instruir. Y con frecuencia, tras hacer acopio de ánimos para instruir, me daba cuenta que mi compañero se "olvidaba" de las instrucciones a la vez siguiente. Muy pocos de mis compañeros intentaron descubrir lo que me gustaba.»

«Mi esposo no está bien informado (pero, ¡ahora mismo está leyendo *Sexual Honesty*!). Me siento algo molesta al tenerle que decir lo que me hace sentir bien, pero, en cambio, por extraño que parezca, no experimento la menor molestia con mi amante. Supongo que se deberá a que mi amante y yo sostenemos una relación muy abierta y sincera que se basa en gran parte en el sexo. Ha estado solamente con cuatro mujeres además de conmigo, pero parece sorprendentemente bien informado sobre lo que les gusta a las mujeres. Además, aprende con gran rapidez, y acepta perfectamente las críticas. Mi marido, por otra parte, no puede soportar en absoluto la crítica, razón por la cual nunca le digo nada.»

«Yo *hice* la experiencia de Masters y Johnson —dos semanas en St. Louis—. Aprendí que la buena relación sexual seguía casi sin el menor esfuerzo a la buena comunicación. Comunicación es lo que ellos intentaron enseñarnos a mi esposo y a mí. Yo quedé convencida, él no lo intentó. Son necesarios dos para charlar, bailar el tango, o joder»

«Los hombres excepcionales son los que prescinden de técnicas, y se comportan con naturalidad ofreciéndose a sí mismos. Lo que importa es simplemente escuchar a una misma y a la otra persona»

No es ninguna novedad que la masturbación para mujeres es efectuada clitóricamente. ¿Por qué ha sido esto —nuestro propio testimonio silencioso de lo que es la estimulación eficaz para nuestros cuerpos— tan ignorado en favor del modo en que los hombres creen que *deberíamos* tener orgasmos? Demasiados hombres parecen todavía creer, de una manera más bien cándida y egocéntrica, que lo que a ellos les causa placer es automáticamente lo que les causa placer a las mujeres:

«Casi todos los hombres no parecen estar enterados de que lo que a ellos les lleva al clímax no me ha llevado a mí a ningún clímax. Aproximadamente, esto lo resume todo.»

«Muchos compañeros parecen tener un conocimiento mínimo acerca de los deseos y anatomía de la mujer. Mis compañeras femeninas han demostrado un conocimiento intuitivo de mis necesidades, o sea, que las excluyo a ellas en esta discusión. La mayoría de los compañeros masculinos tienen una noción general de cómo complacer a una mujer, pero cada mujer es tan diferente que, inicialmente, un hombre puede lógicamente no saber cómo complacerme a *mí,* tan diferente de cualquier otra mujer con la que haya jodido. Puedo conseguir que él llegue a saber que la estimulación clitórica que me está aplicando es *demasiado* directa y demasiado sensible, o puedo tener que ajustar mi cuerpo al suyo para obtener la correcta estimulación que necesito, durante el coito. Inicialmente, él no puede saber cómo me gusta a mí hacer el amor. Si me estoy sintiendo realmente relajada y cachonda puede que baste decirle tan sólo, "¡Vaya, me gusta realmente de este modo!", y demostrarle lo que quiero dar a entender jodiendo de cierta manera, quizá realmente a fondo o con empujones completos, o presionando en círculos y muchas presiones de la pelvis, y del pubis. *Muchos hombres ignoran que una mujer puede necesitar la estimulación del clítoris, además del coito, para conseguir el orgasmo*. No logro imaginarme lo que hace una mujer que no se corre fácilmente con el coito, como yo, y que no puede decidirse a comunicar sus necesidades en este aspecto; supongo que debe subirse por las paredes. Es muy fácil comunicar mis deseos durante el coito — los hombres parecen tener una chispa de intuición en este caso—, pero es muy difícil comunicar necesidades y deseos en la estimulación clitórica *cunnilingus*, etc. A menos que un hombre se preste voluntariamente a hacer estas cosas (lo cual rara vez ocurre), yo nunca ni siquiera verbalmente expresaría la cuestión. He empezado a preguntarme por qué sucede así. Parece ser que una vez el hombre descubre cuan "estupendamente" llego en el coito, decide que esto es todo cuanto quiero o necesito. *Cierto es* que me entusiasma el coito y habitualmente gimo y chillo mientras llego, o sea que el hombre sabe que he llegado y supone mi satisfacción, creo. Si yo fuera como algunas otras mujeres que con escasa frecuencia llegan en el coito, entonces quizás él intentaría complacerme en otras maneras, como la estimulación clitórica y *cunnilin-*

*gus*, las cuales realmente echo de menos. Parece existir la tácita suposición, por parte de la mayoría de hombres con los que he jodido, de que copular es la mejor manera de llegar, y si una puede llegar de este modo no vale la pena molestarse en ninguna de esas otras cosas. Aunque es una extraña suposición cuando se piensa en ella, porque muchos hombres con los que he estado, si bien les encantaba hacer el amor, les entusiasmaba también, de vez en cuando, una buena faena bucal, o manual. Resumiendo, lo que intriga es en lo que estará pensando un hombre cuando ambos estamos cachondos, yo lo estimulo oralmente para ponerle de veras en el adecuado talante, él comunica que le gustaría que siguiese chupándosela, yo amorosamente le hago correrse, ¿y entonces supone que el sexo ha terminado porque se ha corrido? ¿Y qué pasa conmigo? ¿Acaso él no sabe comprender que yo espero alguna clase de reciprocidad y relajamiento sexual? Aparentemente no, ya que esto me ha sucedido numerosas veces. Y que me parta un rayo si puedo resolver cómo comunicárselo sin hacer que se sienta como un consolador o hacerme sentir como una zorra exigente.»

*Con frecuencia incluso cuando los hombres estimularon clitóricamente a sus compañeras, no lo hicieron bien —quizás porque se sentían torpes, incómodos o resentidos*

«Hecha para satisfacerme a *mí*, la estimulación clitórica debe ser realizada por alguien que realmente quiera hacerla, en vez de simplemente llevarla a cabo porque está de moda este año o porque él piense que así podrá finalmente excitarme, y me está haciendo un gran favor o porque si lo hace para mí yo lo haré para él. Abreviando, lo que de verdad cuenta es la actitud.»

«Los hombres que habitualmente elijo me han producido la sensación de que no entran de lleno en ello. Estoy buscando algún día a alguien que realmente sepa estimularme como es debido, de modo que no tenga que concentrarme en otra cosa que no sea eso.»

«En una ocasión dejé que un hombre hiciera uso de mi vibrador, pero él lo convirtió en algo semejante a un arma, hincándolo en mi vagina, empleándolo rudamente, haciendo lo que le daba la gana, jugando su propio jueguito, hiriéndome, y nunca más lo he intentado.»

«Solamente un compañero se preocupó de estimularme clitóricamente —no, no es cierto. Muchos más lo intentaron, pero creo que intentaban herirme: tan fuerte frotaban—. La estimulación ha de ser lo mismo que cuando yo me masturbo»

«¡Parece como si se propusiera *borrar* mi clítoris!»

«Invariablemente parece que ellos sean zurdos, y yo posea un clítoris diestro.»

«Generalmente, intentamos encontrar la maldita cosa.»

«Intento comunicar a mi amante los efectos que esto me produce. Usualmente, a ellos no les gusta que me frote yo misma el clítoris e insisten en hacérmelo: todo

mal, demasiado rápido demasiado fuerte, consiguiendo únicamente irritar los tejidos. Cuando llego a la conclusión de que no voy a conseguir el orgasmo, simulo uno, para que así deje ya de frotarme el clítoris hasta arrebatarme la vida y prosiga con su asunto de correrse y así terminará todo. Para enseñarle cómo hacerlo adecuadamente sería preciso todo un curso de información y psicoterapia, lo cual solamente vale la pena emprenderlo con alguien que realmente me atraiga plenamente.»

«Los hombres lo hacen siempre demasiado toscamente. Y cambian el ritmo justo en el momento menos oportuno.»

«Intento enseñar a los hombres cómo me gusta que me lo hagan, pero la mayoría de ellos no saben hacerlo bien o no quieren, o sea, que rara vez tengo orgasmos hechos por hombre.»

«Mi compañero intenta algunas veces la estimulación directa con su mano frotando mi clítoris, pero nunca logra colocarla en el sitio adecuado, o no permanece ahí cuando tropieza con él.»

«Mi marido estimula mi clítoris, pero su toque es mucho más rudo de lo que me gusta y aunque se lo diga en ocasiones, no parece ser capaz de recordar mucho tiempo el toque suave. Cierto es que logro estimularme con este toque pero rara vez conduce al orgasmo. Es empleado principalmente como preliminar.»

## ¿Qué clase de estimulación clitórica les gusta a las mujeres?

Lógicamente, es imposible dar cualquier clase de respuesta rápida y válida para todas las mujeres en todos los casos, porque cada persona es ligeramente diferente; las respuestas contenían miles de matices, sutiles pero muy importantes. En general es siempre necesario ser sensible, y captar lo que está diciendo el cuerpo de la otra persona. A la mayoría de las mujeres les gusta que la estimulación clitórica se inicie suave y lentamente, progresando gradualmente hacia un poco más de presión. Con frecuencia es casi seguro emplear la mano comprimiendo la palma de la mano, que uno o dos dedos,

«Delicada pero firme, con un ritmo en el que pueda confiar. Pero las sorpresas y las incógnitas de los dedos de mi compañero convierten su estimulación en mucho más erótica que si estuviera empleando mis dedos. Acaricia delicadamente arriba y abajo por la ranura.»

«Me gusta cuando sus dedos están levemente entreabiertos y moviendo la zona genital entorno, lenta y suavemente, para luego acrecentar la presión»

«Me gustan los movimientos irregulares (“torpes”) rítmicos —suaves—, a veces un poco *demasiado* suaves (como engañando), de modo que debo presionar contra su mano.»

«Cambiar la posición de la mano o dedos solamente hace perder cualquier grado de excitación que haya obtenido. Debería permanecer en el mismo sitio todo el tiempo hasta y durante el orgasmo.»

«Cuatro dedos colocados levemente encima de mi vagina moviéndose ligeramente en torno, está bastante bien.»

«Normalmente me gusta una delicada pero insistente presión en mi área clitórica (es decir, contra el hueso superior). La estimulación directa de mi clítoris es incómoda.»

«Me gusta la estimulación directa de mi clítoris con dedos o lengua, todo en rededor, al principio no constante, pero a diferentes ritmos y velocidades, y luego finalmente todo el tiempo con verdadera rapidez.»

«Firmes, rápidos... constantes movimientos, crecientes en fuerza (firmeza) y velocidad al aproximarse el orgasmo.»

«Suave y después fuerte, variando la posición para cada orgasmo, pero no variándola *dentro* de un orgasmo.»

«Lo mejor para mí es una especie de sacudimiento de mi área clitórica con la palma de la mano.»

«El *concepto* del vibrador sirve de ayuda cuando le enseño a mi amante cómo debe masturbarme. Debe hacer vibrar su mano en el área de mi pubis.»

«Tendría que emplear un toque leve, tentador, tanteando, no demasiado regular; me gusta una actitud retozona, exploradora, percibiendo por los sentidos.»

«Necesito una cierta cualidad de toque desde suave a mediano; de otro modo, mi cuerpo se entumece y pierde la capacidad de experimentar sensaciones.»

«El meneo con sacudidas es lo que me gusta, jugueteando en torno, intensidad media, un ritmo sincopado, un leve traqueteo, una pequeña sorpresa, ¡todo ello me pone loca!»

«Una interrupción o cambio en el ritmo incluso puede detener por completo mi inminente orgasmo.»

«Me gusta el suave y rítmico masaje, acompañado de besos.»

«Un delicado masaje que se haga gradualmente más firme. El masajear con rudeza causa dolor cuando se aplica directamente sobre mi clítoris: un error común en que caen los hombres. El masaje más vigoroso ha de ser en torno a los bordes, nunca directamente sobre el clítoris, pero los movimientos más suaves pueden ser directos. Me gustan los movimientos directos en derredor de mi clítoris, alternando con roces arriba y abajo. El ritmo debe ser mantenido constante; me da más confianza, supongo.»

«Masaje suave, posición y ritmo constantes. Realmente las caricias no son necesarias, pero la presión y luego el movimiento de la mano sí que lo son.»

«Prefiero el empleo de la mano o de un objeto más ancho debido a que resulta más suave que los dedos».

«Me gusta que me froten exactamente la parte delantera, mas arriba que mi clítoris.»

«Los dedos deben estar bien lubricados)

«La estimulación físicamente directa es irritante; prefiero la estimulación clitórica indirecta, en que él emplea por completo la mano y no solamente los dedos.»

«Estimulación clitórica directa con un ritmo regular pero con variedad de métodos, algunas veces con leves interrupciones del ritmo con besos en la boca al mismo tiempo; también mi compañero debe parecer excitado.»

«El tío no debe actuar como si estuviera cumpliendo siete años de trabajos forrados, debe ser creativo. Tiene que ser un contacto delicado, amoroso y apasionado.»

«El toque ligero es mejor que el estilo gorila.»

«Por favor, no intenten empujarlo hacia dentro de mi cuerpo, ¡no me causa el menor efecto!»

«Estimular las puntas de los labios muy cerca a la parte delantera de mi cuerpo.»

«La estimulación de la zona completa del monte de Venus es para mí más importante que la estimulación clitórica directa.»

«Me gusta que él haga retroceder el capuchón y frote el propio clítoris.»

«Algunas veces mi marido llega bajo la capucha y toca y eleva, toca y eleva. Cierta vez tuve un amante que parecía agitarlo. Eso era maravilloso. Cuando me lo hago yo misma, realizo un simple movimiento circular.»

«Comenzar lentamente, y terminar cerca del frenesí»

«Suave, rítmico, clitórico, con "excursiones" a la vagina. La presión puede ser aumentada a medida que me voy excitando, pero la presión mediana o fuerte al principio me enfría.»

«Ascendiendo hacia el orgasmo, él no debería aminorar el ritmo: ¡esto me saca de quicio, lo odio!»

«El área general, pero no directamente el clítoris. A medida que voy quedándome más y más *quieta* eso quiere decir que estoy cada vez más cerca del orgasmo y hasta el momento del orgasmo cuando éste empieza, es muy importante que mi compañero no interrumpa la delicada, constante y rítmica caricia del área, por interpretar equivocadamente mi quietud. El área ha de estar húmeda y lubricada, no seca, especialmente cuando se usa la mano.»

«Un rápido masaje de lado a lado del clítoris, mediante la lengua o dedo, primero suavemente, con una presión mayor a medida que me voy excitando. Es de enorme ayuda una estimulación de la aureola del pezón de uno o ambos pechos.»

«La posición debe ser estable, porque el cambio de posición puede enfriarme en el momento más adecuado.»

«A medida que la excitación se hace más aguda, necesito un masaje más firme, rítmico y bastante constante en tono a mi clítoris. Pero demasiada manipulación del

muy sensible clítoris puede acabar por doler y anular la sensación placentera. Una relajación *del* ritmo, o un corte o cambio en la etapa final cuando todas las sensaciones en el cuerpo entero, pechos, torso cabeza, piernas y pies, parecen fluir y ondular hacia un punto de rebosamiento— sería terrible, una atroz decepción de la confianza puesta en el amante que ha sido tan descuidado»

«La técnica mas segura es un dedo colocado o bien a lo largo del tallo del clítoris, o justo encima de éste, frotando rítmicamente, al principio con suavidad, después más fuerte y mas rápido. Se hace durante unos quince o treinta segundos, parando entonces, de nuevo volviendo a comenzar, y repitiéndolo así cinco o seis veces.»

«Algunas veces, y frustra mucho, la presión demasiado constante me entumece más que nada, y me resulta difícil llegar.»

«Apenas rozando la piel.»

*Posiciones empleadas durante la estimulación manual del clítoris por otra persona*

Aquí, de nuevo, las preferencias dependen de las necesidades individuales, especialmente por lo que se refiere a la posición de las piernas. Sin embargo, es esencial que haya siempre espacio libre para la libertad de movimientos de las piernas y de la parte inferior del cuerpo.

«Me tiendo de espaldas o de lado, con mi espalda arqueada sobre la pierna extendida de mi compañero, mientras él frota mi clítoris arriba y abajo.»

«Me agrada que él esté a mi lado izquierdo, yo abrazándome a él, mientras me frota con su mano izquierda. (Me gustaría que el frote fuera oral, pero él se niega a hacerlo y tampoco quiere que yo se lo haga.)»

«De pie, bajo la ducha, mientras mi compañero me enjabona entre las piernas.»

«Ella está tendida a mi lado, empleando una mano para estimular mi clítoris, nos besamos, y yo la abrazo.»

«Estoy en pie frente a mi esposo, que está sentado. Él emplea su dedo o el vibrador sobre mi clítoris con un movimiento lento, y a medida que me voy excitando, él aumenta la velocidad del ritmo hasta el orgasmo, y entonces empuja o bien sus dedos o el vibrador hacia mi vagina.»

«Mi compañera descansa su mano con la palma vuelta hacia el área de mi pubis, con uno o dos dedos sobre mi clítoris, presionando delicadamente.»

«Tendida sobre mi espalda y con mi compañero a mi derecha de costado, con su mano izquierda bajo mis nalgas y su dedo medio inserto en mi vagina, estimulando mi clítoris con su mano derecha.»

«Estoy sobre la espalda con mis piernas abiertas y su cabeza y sus manos están entre mis piernas observando lo que está haciendo.»

«Está tendido y juega con mi clítoris, frotándolo arriba y abajo mientras me excita y me dice obscenidades.»

«Me gusta estar de costado con ella echada también de costado a mi lado, moviéndonos ambas hacia delante y hacia atrás, con una de sus manos en mi clítoris, la otra en uno de mis pechos, una de mis manos en su cabello y la otra en su muslo o en su estómago.»

«El hombre de pie a mi espalda y yo frente a un espejo. Emplea su mano derecha y, con la izquierda, masajea mi pecho izquierdo. También puede estar el hombre tendido frente a mis muslos abiertos, observando desde muy cerca como mi clítoris se va poniendo más erecto y más rojo.»

«Prefiero mas bien que sea una parte del cuerpo de la otra persona la que me estimule, en vez de la mano o el dedo, por tanto hay más campo para muchas posiciones»

«Él frota por mi área genital y luego dentro, en los labios: abre los labios y explora hasta que le expreso (no verbalmente) excitación. Continúa frotando hasta producirme un orgasmo o dos, entonces puede estimular mi clítoris oralmente lamiendo o chupando el área; son mas satisfactorias las fuertes presiones y, durante ellas, humedece sus dedos con secreción vaginal e inserta uno o dos dedos dentro de mi vagina. Algunas veces lame también profundamente dentro de mi vagina.»

«Me gusta que me empuje contra la pared, vestida, y sentir cómo toda su mano aprieta hacia arriba contra mí. ¡Magnífico!»

*Estimulación del Área clitórica con el pene*[*]

«Antes de la penetración, sostengo su pene y lo empleo para juguetear con mi clítoris.»

«Estamos acostados de lado, frente a frente, y yo muevo su pene con mi mano, de modo que la punta estimule mi clítoris. Cuando estoy encima, puedo equilibrar la punta de su pene en el área estratégica y puedo estimularme yo misma con un movimiento de balanceo.»

«Estamos acostados de lado, dándole yo la espalda, y cojo su pene a través de mis muslos entreabiertos desde atrás con ambas manos y me aplico yo misma una estimulación directa. Esta puede ser variada, acariciando sus testículos y la cara interna de sus muslos, pero, al mismo tiempo, estimulando mi clítoris. De este modo los orgasmos resultan soberbios.»

«Puedo conseguir el orgasmo colocándome encima de él cuando aún estoy vestida y moviéndome arriba y abajo sobre su pene, o moviendo mis caderas en rotación circular mientras lo cabalgo sentada en la cabeza de su pene.»

[*] Este tipo y el siguiente no están incluidos en las estadísticas referentes a la frecuencia del orgasmo por estimulación manual, pero pueden ser hallados por separado en el apéndice.

«Sostengo el pene de mi compañero entre mis muslos y hago que simule el coito.»

«Otra forma posible es ambos tendidos boca abajo, yo encima, mientras froto mi clítoris contra su trasero, A veces mis manos juegan con sus testículos y pene también.»

«Un hombre tenía la costumbre muy estimulante de empujar su pene dentro de mi vagina y luego se frotaba arriba y abajo en mi área clitórica (agarrandose el pene con la mano) y de nuevo dentro de mi vagina, frotando después mi clítoris, etc. Habitualmente no me gustan los dedos, porque los hombres son demasiado rudos y torpes.»

«Sentados, uno frente a otro, con los labios de mi vulva en torno a su pene y la parte superior de su pene frotando mi clítoris: maravillosamente cálido.»

«Después de muchos años de prueba y ensayo, mi amante y yo hemos encontrado un método a toda prueba (casi) para producirme el orgasmo. Su pene es empleado para estimular mi clítoris después que hemos tenido un poco de coito preliminar. Él lo saca, no tiene orgasmo, y emplea su pene para estimular mi clítoris. Él o yo empleamos una mano para guiar su pene en el masaje de mi clítoris. Invariablemente consigo así el orgasmo, y mientras estoy en las ansias del orgasmo, él penetra, copulamos, y entonces tiene orgasmo.»

«Para la estimulación clitórica, me gusta estar de pie entre dos piernas con manos presionando mi trasero hacia un pene erecto. En esta posición, dos personas empiezan a efectuar rotaciones, moviéndose y presionándose uno contra otro, y a veces de este modo consigo un orgasmo. Es fantástico en una pista de baile.»

### *Tribadismo: estimulación por el frote de dos áreas clitóricas*

«Acostadas o en pie, muy juntas una a otra, presionando fuerte con movimientos de balanceo contra nuestras áreas púbicas respectivas.»

El tribadismo es mencionado aquí únicamente de paso, ya que las relaciones sexuales entre mujeres serán discutidas extensamente en el capítulo siguiente.

### *Hazlo tu misma*

¿Es la «respuesta» a la opresión y a la negligencia de la sexualidad femenina, y especialmente el orgasmo, el que los hombres aprendan a proporcionar (mejor) estimulación clitórica? Sí y no. Desde luego, los hombres deberían aprender estas cosas, pero es aún más importante que nosotras encontremos la libertad para adquirir el control de si conseguimos o no esta estimulación. Una manera de hacerlo es moverse de un modo que incremente nuestro placer, por ejemplo, durante la estimulación

clitórica. Es indudable que los hombres tienen el control de su propia estimulación hacia el orgasmo: durante el coito se mueven y empujan en las maneras que son las mejores para conseguir el orgasmo. ¿Por qué esto ha de ser vedado para las mujeres, aun cuando interfiera, por lo menos temporalmente, con lo que hace gozar al hombre? Aquí siguen algunas respuestas de las pocas mujeres que sí lo hicieron:

«Me froto contra sus nalgas. O bien lo cabalgo, haciendo yo todos los movimientos; debo tener mucho cuidado con no presionar demasiado contra su área púbica (le causa dolor). Mi cabeza descansa siempre en su lado izquierdo por alguna razón.»

«Prefiero hacer yo los movimientos, de modo que así puedo establecer mi propio ritmo o ayudar a mi compañero a comprenderlo.»

«Yo encima, algunas veces sentada con el pene dentro. Me limito a moverme en tomo durante mucho tiempo. Los hombres han intentado la estimulación oral y manual, pero nunca ha dado resultado conmigo. Quizá sea demasiado sensible.»

«Solía aceptar el sexo sin orgasmo, simulaba orgasmo, concentrada únicamente en el placer del hombre, intentando convencerme a mí misma de inexistentes sensaciones vaginales (tal como sentir el “ardiente” semen en mi interior, donde no se siente nada), y no pensaba que yo podía “trabajar” para mi gusto o hacer cualquier cosa “no femenina” en la cama. Ahora acostumbro hacer lo que quiero simultáneamente con lo que ellos están haciendo.»

«Algunas veces puedo conseguir un orgasmo haciendo que mi compañero alce su muslo entre mis piernas. Entonces lo mantengo apretado enlazando mis piernas en torno, y moviendo mis caderas, frotando el área de mi clítoris contra su muslo.»

«Mantengo mis piernas juntas, apretadas, e incluso cruzadas. Las estrujo con fuerza y las relajo alternativamente una y otra vez, mientas presiono contra él.»

¿Y qué hay de malo en usar la propia mano, por ejemplo, para estimularse una misma «masturbándose» con su compañero?

«Un compañero no puede estimular el clítoris hasta producir orgasmo. Tengo que hacerlo yo misma. El no puede sentir los efectos de la estimulación; yo sí puedo.»

«Tengo que hacerlo yo. Mis compañeros habitualmente no saben encontrar el punto justo, o bien son demasiado rudos intentándolo. Si él es un hombre erótico, queda fascinado y generalmente se excita.»

«Empleo un movimiento parecido al de un vibrador, moviendo mi clítoris a un lado y otro lo más rápidamente posible. Me lo hago a mí misma, ya que ningún hombre parece capaz de mantener este ritmo durante el tiempo que necesito.»

«Él es sensible, pero creo que es necesario estimularme yo misma. No me gusta dar órdenes. Para mí es como destruir la sensibilidad. Prefiero satisfacerme yo misma antes que dar instrucciones.»

«El mejor sistema que hemos hallado hasta ahora es, antes de joder, estimularme yo misma directamente. Esto queda en familia, y lubrica y prepara mi vagina para el coito, el cual entonces me produce mucho deleite. Y mi marido disfruta viendo cómo lo hago. O sea que funciona.»

«Me gusta chupar el pene y, al mismo tiempo, masturbarme yo misma.»

«¡Me gusta la masturbación mutua cara a cara, tipo *voyeur*!»

«Tendida de espaldas, él desliza mi propia mano y dedos por todo mi cuerpo.»

«Yo hago la mayor parte del masaje clitórico mientras mi marido juguetea con mi sexo, desliza sus manos con delicadeza por entre mis piernas, juega con mis pechos y los succiona, y todo el tiempo me habla suavemente acerca de correrme.»

Estas fueron unas respuestas muy poco corrientes.

ORGASMO MEDIANTE CUNNILINGUS

## ¿Cuántas mujeres obtienen orgasmo clitórico mediante cunnilingus?

La otra forma ampliamente practicada de estimulación clitórica es el *cunnilingus* o sexo oral. ¿Tienen las mujeres frecuentemente orgasmos durante el sexo oral? Los porcentajes aquí son similares a los de la estimulación clitórica manual: mientras que un 44% de las mujeres obtuvieron regularmente el orgasmo con la estimulación clitórica manual un 42% tuvo orgasmo regularmente durante la estimulación oral.

Una vez más, el problema para contar con exactitud estribaba aquí, como con la estimulación clitórica manual, en el hecho de que la mayor parte de la estimulación oral era hecha para excitar y no para el orgasmo. Es decir, que aunque a la mayoría de mujeres les encantaba el *cunnilingus*, especialmente dado que era casi imposible producir dolor como ocurre con la estimulación clitórica manual, el *cunnilingus* era ofrecido por el compañero durante intervalos muy cortos, y ello no continuamente en el clítoris, como «preliminar». O sea que aquí nuevamente quedaba a veces poco claro si la respuesta de la mujer significaba con qué frecuencia tenía orgasmos durante el *cunnilingus*, con qué frecuencia *sería* capaz de llegar al orgasmo mediante el exclusivo empleo del *cunnilingus* en ella; si tuviese la oportunidad.

### *Frecuencia de orgasmo durante* cunnilingus

| | Población total | | Nunca *orgasma* en forma alguna | No contestan | Nunca hicieron *cunnilingus* | Sin orgasmo durante *cunnilingus* | Obtienen orgasmo durante *cunnilingus* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C.I | 690 | = | 82 | 75 | 15 | 121 | 397 |
| C.II | 919 | = | 102 | 115 | 24 | 131 | 547 |
| C.III | 235 | = | 30 | 39 | 7 | 28 | 131 |
| Total | 1.844 | = | 214 | 229 | 46 | 280 | 1.075 |

### *Desglose de frecuencia de orgasmo durante* cunnilingus

| | C. I | C. II | C. III | | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| «Sí» | 350* | 50 | 10 | = | 410 |
| Siempre | 6 | 95 | 16 | = | 117 |
| Por lo general | 3 | 201 | 57 | = | 261 |
| Algunas veces | 24 | 122 | 34 | = | 180 |
| Rara vez | 14 | 79 | 14 | = | 107 |
| Total | 397 | 547 | 131 | = | 1.075 |
| Porcentaje de población total que alcanza el orgasmo mediante el *cunnilingus*: | 52%* | 38% | 35% | = | 42% |

* La redacción de la pregunta en esta versión del cuestionario fue diferente, y explica el porcentaje irregular: «¿Tiene usted generalmente orgasmo durante el *cunnilingus*?» más que «¿Tiene usted orgasmo durante el *cunnilingus*: generalmente, a veces, raramente o nunca?».

Por otra parte, los Cuestionarios I y II empleaban solamente el término *cunnilingus* y no facilitaban la definición «sexo oral», como lo hace el Cuestionario III. Algunas mujeres no sabían lo que era cunnilingus, e incluso en el Cuestionario III, cuando se definía como «sexo oral», algunas mujeres contestaron refiriéndose a la *fellatio*, quizá por no haber experimentado ellas nunca el sexo oral en sí mismas. Pero la reacción más común fue que el sexo oral era, con mayor frecuencia, una forma de «preliminar», no efectuado durante el tiempo suficiente para llevar al orgasmo o con el entendimiento de que sería «aceptable» para la mujer tener entonces un orgasmo:

«He llegado a sentir desagrado por el *cunnilingus* porque me he puesto enormemente excitada sin llegar. Los hombres parecer pensar que, una vez han hecho esto durante un rato ya han cumplido, y ya pueden simplemente montar y correrse, habiendo hecho su máximo esfuerzo por el bien de la causa. Supongo que esta sensación que tengo me la produce comprender que lo hacen de un modo mecánico porque han leído que es una cosa agradable para hacer a las mujeres y que todas las mujeres realmente gozan con ello, y que han cumplido como buenos muchachos al hacerlo un rato.»

Y con frecuencia quizá la mayor parte de las veces fue hecho en conjunción con la *fellatio* —«69»— haciendo un poco difícil concentrarse realmente en tener una misma el orgasmo.

Sin embargo, el *cunnilingus* es, a pesar de todo, descrito muy frecuentemente como una de las actividades más favoritas y excitantes; las mujeres mencionaron una y otra vez lo mucho que les gustaba:

«Una lengua ofrece delicadeza, precisión y humedad y es el órgano perfecto para el contacto. Y, además, ¡produce orgasmos sensacionales!»

«El *cunnilingus* es muy dulce, tierno y tenso.»

«¡Es muy *sexy*! ¿Qué menos puedo decir?»

«Es erótico porque está prohibido —otra forma de "beso de las almas".»

«¡Realmente me coloca en órbita, y *siempre* tengo un orgasmo!»

## Impresiones sobre el cunnilingus

*Si las mujeres encuentran tan delicioso el* cunnilingus*, ¿por qué no conduce con más frecuencia al orgasmo?*

De nuevo otra vez, muchas mujeres se sintieron contenidas por sentimientos de modestia y recato. Las preocupaciones más comunes acerca del *cunnilingus*, fueron: ¿Lo disfruta la otra persona? Y, especialmente, ¿huelo mal?

«No he logrado librarme de la sensación de que estoy "sucia" "ahí abajo".»

«Nunca he tenido orgasmo durante el *cunnilingus*. Espero conseguirlo pronto, pero todavía creo que mi sexo está sucio y esto me preocupa si alguien lo intenta conmigo.»

«¡Si yo fuera hombre, nunca lo haría!»

«*Siempre* estoy preocupada por si puedo oler mal o parecer desagradable.»

«Produce la sensación, en cierto modo, de que me estar prestando un “servicio”.»

«Los hombres parecen ser más remilgados de lo que soy yo acerca del sexo oral.»

«Solía siempre llegar al orgasmo mientras me lo hacían, pero ahora rara vez lo consigo, porque noto la reticencia de mi habitual compañero, que a veces muestra evidente desagrado y en ocasiones actúa como si fuera un gran mártir.»

«Sí, ahora me gusta, pero me costó años “permitirlo”. ¿Por qué hemos de sentirnos tan sucias.»

«Mi hombre, en este terreno, tiene un bloqueo mental. Opina que el área de la vulva huele horriblemente y tiene arcadas cuando lo intenta. Lo ha intentado, pero no puede superarlo.»

«El olor me preocupa: pero, algunas veces, ¡de veras que me excita!»

«Me pongo tensa si no me he lavado recientemente, a causa de mi descarga.»

«Con lo que me gusta el *cunnilingus*, y quiero que termine pronto. Tengo un conflicto en esto aspecto, porque siento que debe de ser desagradable para él mojarse la cara.»

«Tengo la sensación de que el olor y el sabor deben de ser malos. Me siento avergonzada.»

«Me deleita el *cunnilingus*, aunque para mí me resulta más cómodo chupar a un hombre. Los hombres nunca me han hecho sentir cómoda y hermosa en la posición del *cunnilingus*. Espero que algún día pueda disfrutarlo.»

«Lo disfruto, pero también me causa cierto desagrado. Me siento algo cohibida en besar a un compañero que acaba precisamente de colocar su boca en mi vagina. Probablemente es un complejo muy temprano, que tiene que ver con la repugnancia hacia las partes “bajas”.»

«Disfruto en cierto modo cuando me lo hacen, aunque me sienta vulnerable emocionalmente, como si fuera algo sucio, y a la otra persona no le gustará hacerlo. Lo he realizado varias veces en otras personas, pero parece como si no se sintieran cómodas y no lo disfrutaran plenamente.»

«Me temo que huelo. También siento que debo llegar cuando se me está dedicando tanta atención para que lo haga y esto me presiona, y no me siento lo suficientemente libre para llegar.»

Esta preocupación por la limpieza y el olor es parte del problema más general de aceptar los genitales femeninos:

«Estoy avergonzada de mis genitales, y no quiero que nadie los vea.»

«Yo no creo que a nuestra sociedad le gusten las vaginas. Pienso que consideran las vaginas sucias, malolientes, peludas, húmedas, etc. Quieren que las rociemos con desodorante.»

«Piensan que nuestras vaginas son sucias debido a que menstruamos, echamos niños y olemos mal por la orina, sangre, descargas, y fluidos sexuales. Las mujeres deberían cesar en la pretensión de que tienen unos genitales secos.»

Hasta la palabra «pudendum», que significa «los genitales externos de la hembra», procede del latín *pudere*, «estar avergonzado». La artista Betty Dodson ha realizado numerosos dibujos, «retratos» personales de amigas y otras mujeres, que pueden contemplarse en su libro *Liberating Masturbation*. Nos demuestran cuan variada puede ser la anatomía de la vulva, lo sensual y elegante que puede parecer. El hecho de que no existe una «iconografía» de los genitales de mujeres, mientras los penes son glorificados, es una evidencia más del modo en que el sexo refleja la general desigualdad cultural entre mujeres y hombres.

*¿Cree que su vagina y área genital son feas o bonitas? ¿Huelen bien o mal?*

«Sabe lo que más me excita? El olor de mi propia secreción humana.»

«Creo que mi vagina es hermosa, rica, fértil; me gusta especialmente mi negro vello del pubis. El olor es a veces erótico y esto me excita. ¡Pero no por ello creo que no debo bañarme para conservar el olor!»

«Solía desagradarme tocar mi sexo para lavarlo. Solía pensar que olía mal y empleaba desodorante. Ahora, gracias al movimiento feminista, pienso que es hermoso.»

«Son feas, como una herida sin cicatrizar. Los genitales masculinos son hermosos.»

«La belleza está en el ojo del espectador. Si estoy cachonda, son hermosas. Artísticamente, son feas. No hay razón para que hayan de oler bien.»

«Feas. Pero ocurre que todavía tengo un largo camino que recorrer para hacer las paces con mi cuerpo en general, aunque en ello hay una naturaleza cíclica; algunas veces me siento mucho más a gusto conmigo misma que otras. He intentado descubrir alguna belleza en mis genitales, pero sin gran éxito. Pero entonces recuerdo que estuve tres años sin afeitarme las piernas antes de que pudiera mirarlas sin horrorizarme, o sea que, seguramente, será preciso bastante tiempo para contrarrestar el daño de mi condicionamiento social en un área tan pesadamente cargada...»

«El exterior es feo como un pollo desplumado.»

«He pasado de pensar que eran desconocidos e inconfesables, a pensar que son bonitos y generalmente agradables.»

«Lógicamente son feas y huelen mal, pero los genitales del hombre no son mejores. Desde un punto de vista emocional son bonitas, pero me temo que él no lo crea así»

«Son bonitas; las secreciones son excitantes y tienen un olor poco corriente.»

«Puse un dedo dentro de mí y, tras unos segundos, me dio tanta náusea que nunca lo he vuelto a intentar, ni siquiera para colocarme un "Tampax".»

«Extrañas e intrincadas.»

«Solía sentirme molesta por mis protuberantes labios vaginales.»

«Mi marido es más hermoso y huele mejor. Me siento ridícula y huelo mal durante mi período.»

«Hermosas, y huelen a mujer»

«Algo que me pone *enferma* es que la foto de una mujer con sus piernas abiertas sea considerada sucia y pornográfica. ¿¡Cómo se atreven a llamar sucia la parte más hermosa de mi cuerpo!?»

«Muy poco simétrica con toda esta piel floja.»

«Son interesantes, delicadas, y fascinantes en diseño.»

«Son feas, huelen a cálido, húmedo, y son diferentes a cualquier otra cosa.., hay un olor sensual en el sexo.»

«Creo que son magníficas, ¡hasta cuando huelen mal!»

«Están sencillamente "ahí". ¿Qué hay de bonito en unas matas de vello y piel viscosa?»

«La vagina es buena y natural, pero no es estética. Atractiva, y no repelente.»

«Huele tan bien, ¡que huelo los dedos después de masturbarme!»

«El vello vaginal y púbico tiene un lindo aspecto y huele bien, pero el color dentro de los labios, no. Probablemente, de haber tenido la oportunidad, yo los hubiera diseñado distintos.»

«Un cálido, saludable y erótico aspecto; huelen de un modo intrigante.»

«Tienen un feo aspecto, pero, ¡producen hermosas sensaciones!»

«No son ni una cosa ni otra, pero soy reacia a que la gente me las vea.»

«Eran bonitas antes de tener un bebé pero no ahora. Mi vello del pubis es demasiado largo, o sea que lo corto. Me las lavo dos veces por día y las ducho cada tres días.»

«Fabuloso. Me pongo el dedo en el coño y ¡después me lo froto detrás de las orejas!»

«Hermosas y suaves y cálidas.»

«Hermosas en una forma extraña.»

«Preciosas, fantásticas, maravillosas.»

«Encantadoras, fascinantes, curiosas, misteriosas, pese al propio examen. Me gusta mi olor, pero, ¿le gustará a él?»

«El interior de la vagina es soberbio; el exterior es de un aspecto algo horripilante. En mi juventud, y cuando tomaba la píldora, solamente había un tenue olor, pero ahora llevo el dispositivo intrauterino, y el olor es más fuerte y no apetece besarlo.»

«Cuando yo era pequeña pensé que "aquella" parte de mi persona era fea; el color rojo me recordaba las láminas que había visto de intestinos y órganos que casi me provocaban vómito. También recuerdo estar sentada en el cuarto de baño hablando con mi padre, mientras él tomaba una ducha. Pensé que su pene era feo a causa de su forma y color. Yo estaba contenta por ser una muchacha, porque era mucho más bonita y no tenía una de esas feas cosas oscuras y colgantes. (¿No han notado alguna vez que la pornografía siempre muestra penes *erectos*, pero nunca colgantes?) Ahora me gusta mirarme la vagina. No opino que sea hermosa, pero me gusta mirarla. Para mí, mi vagina es cálida, húmeda y suave, me gusta sentirla, sentirme.»

«Compré un libro muy informativo titulado *Liberating Masturbation*[*] y aprendí una gran cantidad de cosas, tanto sobre mí misma como de otras mujeres; especialmente cosas valiosas, tales como el hecho de que mis largos y desiguales labios vaginales no eran una deformidad, sino que las mujeres pedían tenerlos de muy diversos modos.»

«Creo que tengo una linda región vaginal, bonitamente conformada, pero no pertenezco al culto de la fascinación vaginal. Si no está lavada, huele mal, pero no peor que el pene.»

«Desearía verdaderamente poder creerme que mi vagina es hermosa tal como dice mi marido, que huele y sabe bien, pero, muy en lo hondo, siempre tengo recelos.»

«Feas, embarazosas, siempre me refiero a "ellas" en tercera persona, como si no formasen parte de mi propio cuerpo. Estoy intentando superar esta sensación.»

«No pienso en ellas como *hermosas*, del mismo modo como no pienso que mi rostro sea hermoso. Pero es parte de mi cuerpo, parte de *mi persona*, y esto es bonito.»

«Hasta que conocí a Don, pensé lo menos posible en ellas. Después de conocerlo, me siento mucho mejor conmigo misma. Cuando estamos haciendo el amor, me veo a mí misma y a él como seres *magníficos*.»

«Trabajé una vez en el consultorio de un doctor y vi grandes cantidades de ellas y no creo que sean bonitas; opino que son feas, como una herida abierta con sucios bordes pardos. En cambio, una mujer con sus piernas *juntas* es hermosa.»

«Opino que son bonitas. Me agrada el modo como se ensortija el vello del pubis y el olor de las secreciones; los colores de la piel, la forma de los labios.»

[*] Por Betty Dodson. Publicado por Bodysex Designs; Madison Avenue, Nueva York, N.Y. 10016

«Las mujeres me parecen ser más curiosas sexualmente y más liberadas que muchos hombres. A ellas les agradan los olores y los jugos más.»

«Solía pensar que mis partes genitales eran feas, pero un día comprendí que únicamente pensaba que lo eran porque se daba por supuesto que debía sentirme así. Desde entonces, he admitido que son muy plenamente funcionales, graciosas y manejables. Hermosas como una persona que se le hace hermosa al conocerla mejor.»

«A los catorce años decidí cortarme un labio que colgaba más abajo, pero, después de empuñar la tijerita de uñas, perdí el valor»

«Son agradablemente intimas, interesantes y complejas.

«Me gustan casi todas las partes de mi cuerpo. A las partes que no me parecen atractivas, les tengo cariño.»

«Al principio, cuando no había mirado vaginas de las adultas, me parecían horrorosas. Ahora no.»

«Me las he mirado hace poco; me gusta el vello y, algunas veces, lo cepillo tras un baño. Los labios tienen un aspecto gracioso.»

«Encantadoras, con todos esos pequeños pliegues, agujeros y jugos.»

«Simplemente "son". Ojalá fuese hombre.»

«Me han dicho que son bonitas, pero no lo creo.»

«Feas, pero con carisma.»

«Feas. A los once años, cuando me masturbaba, estiré uno de mis labios menores. Se hizo largo y pensé que ésa era la razón. El otro se puso después casi tan largo. Siempre pensé que mi aspecto sería el de una muchachita desnuda, a excepción del pelo. Mi madre dijo que mis labios mayores estaban separados porque me los había "tocado". O sea, que sentí un gran sentimiento de culpabilidad por haberme deformado yo misma. Tuve que lograr desembarazarme de otras ideas, porque los dibujos anatómicos de los genitales femeninos tenían mas aspecto de genitales de niñitas que los míos. La *S.F Chronicle* tiene o tuvo (ya no la leo) a un tal doctor Hip-Pocrates, que daba respuestas directas. En cierta ocasión dijo algo acerca de una mujer que tenía labios de algo mas de diez centímetros de largo y que esto no era anormal. Otra vez mencionó el hecho de que los labios de una morena son pardos. Cuando yo rondaba los treinta años, *Lolita* me enseñó que también la entrepierna de las demás olía, puesto que HH olía la acre entrepierna de las bragas de *Lolita*. Toda mi vida he intentado reunir el valor necesario para preguntarle a un doctor cual debería ser el aspecto de los genitales, pero nunca me atreví, ¡incluso después de dos partos! Finalmente, a los cuarenta y seis, le pregunté a un doctor si los míos eran normales, y su respuesta fue: "No soy exactamente un juez." Lo repetí a los cuarenta y siete, pero esta vez le pregunté a una doctora en la Universidad y ella fue magnífica. Dijo que ésta era una cuestión importante y que estaba contenta de que la hubiese preguntado, ya que las mujeres no tienen las oportunidades de los hombres para comparar genitales, debido a que los de ellas están escondidos, y tenemos una tradición de recato, en contraste con la tradición masculina de la comparación. Dijo ella

que mis genitales eran normales, pero que tenía mas vello de lo normal. Me satisfizo obtener una respuesta directa. Me siento cómoda desnuda con otra persona, si he intimado con él y nos amamos. Entonces ya no me importan mis vellosas (o espinosas) piernas y mi fea entrepierna, puesto que a él tampoco le importan. Aparte estas cosas, me siento orgullosa de mi cuerpo y me complace su fuerza, competencia y buen aspecto. Tuve unos pechos fantásticos —llenos y erguidos— que nunca me gustaron cuando estaba en las escuelas de chicas, porque todas ellas se burlaban de mi busto. Cuando era joven y me interesaba la gimnasia, quería cortármelos. Cuando tuve más años y era buena bailarina, una vez me caí al suelo y mi compañera de habitación dijo: “Esto es por el contrapeso excesivo”. Cuando finalmente ingresé en clases mixtas, supe que eran tan hermosos como cualquier otro par de bonitos pechos en el mundo. Aparte de sentirme ya de acuerdo conmigo misma, aprendí lo elemental para convertirme en modelo para artistas y al comprobar que éstos me encontraban hermosa, sentí mayor seguridad (pero, por todos los medios, traté de no mostrar mi entrepierna y peinaba mi vello del pubis hacia abajo). No me siento cómoda desnuda con gente con la que no he intimado. Fui con mis hijas y otra mujer y sus hijas al bosque, donde todas ellas se desnudaron para tomar el sol. Yo no quise hacerlo. Pensé en mis ensoñaciones de andar desnuda y por entonces era normal; y ahora quiero llevar vestidos y tenerlos a mi gusto. Tampoco me gustan los grupos de encuentro, la intimidad instantánea de cualquier clase me produce aversión. No siento el menor deseo de abrazar a desconocidos y acariciarles sus caras. Esto es mas que bueno con alguien al que se ama. Ahora lamento presenciar cómo envejece mi cuerpo. Mis pechos han caído un poco, mi piel está perdiendo su firmeza y se descolora, estoy fuera de forma y algo gorda. Solía producirme tanto placer mi cuerpo que lamento verlo marchitarse, y toda mi esperanza radica en que mi gente aguantara bien, de modo que pueda hacer en la vejez lo que nunca hice cuando era joven: aprender música, idiomas, matemáticas, ajedrez, escribir, componer cancones, etc.»

Un motivo por el cual las mujeres gustan tanto del *cunnilingus* era que sentían que si alguno o alguna quería colocar allí su boca, esto tenía un gran significado. Implicaba una clase especial de aceptación

«El hecho de que a alguien pueda gustarle “esta” parte mía significa mucho.»

«Disfruto inmensamente con el *cunnilingus* por la obvia razón física, y también por una razón mental. El macho está exhibiendo positivas sensaciones hacia mis características de hembra. Su particular olor y contextura resultan tan atractivos para él como lo son para mí. Se nutre en la fuente de mi feminidad biológica. Su pene queda fuera de uso, puesto que no es necesario para el *cunnilingus*. Por consiguiente, me esta ofreciendo algo más que su herramienta para complacerme. A él le resulta infinitamente más fácil ofrecer su pene, ya que le produce alivio emplearlo. Pero, para él, declarar mediante otra acción que el pene no es necesario para mi or-

gasmo es ofrecerse él mismo como un ser humano primero y, en segundo lugar, como macho. He pensado en la reticencia de mi compañero en practicar el *cunnilingus* y, tal vez, sirve como verdad para otros hombres de la misma mentalidad. Si yo tengo un orgasmo mediante el *cunnilingus*, esto niega el poder del pene. Se siente entonces como una seudomujer, quizá como un hombre lisiado. No obstante, las pocas veces que lo he seducido para que me lo hiciera, he llegado cerca del orgasmo en menos de la mitad del tiempo habitual y casi enloquecía de deleite. Él, sintiendo la proximidad del orgasmo, retiraba su boca y ofrecía su herramienta no-fuera-de-uso.»

«Parece más íntimo que el propio acto sexual. Es lo más cerca que uno puede llegar físicamente al otro.»

«Me agrada ver su rostro ahí boca abajo y saber que está explorándome con su lengua, su boca y ojos. Y considero que un hombre es un *verdadero* enamorado si me estimula oralmente durante mi periodo.»

Del mismo modo que muchos hombres parecían resistirse a la estimulación clitórica manual, muchos se resistían o se encontraban cohibidos durante el sexo oral.

«Disfruto con el sexo oral, pero nunca conduce al orgasmo. A mi compañero no le gusta (o, por lo menos, no lo parece). A mi me gusta porque la lengua y labios son blandos, húmedos y cálidos y producen excelentes sensaciones en mis blandos y sensibles genitales. Me gusta yacer simplemente sobre mi espalda y disfrutar —sintiéndome la mar de bien— sin pensar en tener que hacer algo. Pero siempre espero con temor que mi amante se detenga demasiado pronto.»

«Veamos lo que pasa con el *cunnilingus*. Lo que hay que hacer es tenderse boca arriba, abrir las piernas, dejar que vuele la fantasía, y nada de apresurarse. Si sé que el hombre lo hará solamente un rato, y pensara que es monstruoso y pervertido aún cuando le excite, y entonces mirará hacia arriba bravamente, escupiendo un pelo del pubis de la boca y correrá al cuarto de baño para lavarse la cara... Sí, me siento culpable, y ¿quién necesita esas tonterías? Tengo que sentir que mi compañero entra psicológicamente y de lleno en la actividad.»

Y lo mismo que con la estimulación clitórica manual, las mujeres esperaban frecuentemente que no deberían necesitarlo, que *deberían* ser capaces de llegar al orgasmo durante el coito:

«Me siento una pervertida al no poder tener orgasmos durante el coito y necesitar del *cunnilingus* para hacerme llegar»

Otra objeción al *cunnilingus* era que, aun cuando resultaba excelente, muchas mujeres no querían verse obligadas, en compensación, a practicar la *fellatio* —o el «69»—, especialmente hasta el orgasmo/eyaculación.

«Solamente me disgusta la leve sensación de culpabilidad que siento al no actuar en justa reciprocidad.»

«No me importa hacerlo con mi esposo porque, habitualmente, no huele demasiado, también temo la eyaculación en mi boca y tengo un excelente reflejo de náuseas.»

«Simplemente no me siento cómoda, sobre todo sabiendo que él espera que yo responda igualmente.»

«Me desagrada un compañero sin destreza, y no me gusta que él se corra en mi boca.»

«El *cunnilingus* parece demasiado un acto por separado, y una tiene que actuar a la recíproca, lo cual es un fastidio»

«Supongo que es un complejo, pero siento un desagrado personal en tener que hacérselo a mi compañero.»

«Algunas veces siento que es egoísta por mi parte, y a que mi compañero no puede disfrutar mucho de ello, pero no me gusta hacerle la *fellatio*. Pero él dice que, de todos modos disfruta.»

*¿Disfruta con la* fellatio*? ¿Hasta el orgasmo?*

«Algunas veces me gusta la *fellatio*, aunque no me entusiasme tener que tragar semen: me quema la garganta. Sin embargo, algunas veces, me pone muy excitada»

«No me importa hacerla, algunas veces disfruto realmente haciéndola. Sé que a mi compañero le produce magníficas sensaciones, lo cual me complace.»

«Odio "bajarme" en un tío a menos que me importe muchísimo, O bien si no puede tener relación sexual (no la quiero porque esté menstruando, o tenga una infección vaginal, o esté mi embarazo muy adelantado) y él necesita ser aliviado. El pene es demasiado grande para mi boca y me atraganto. Lo hago como un obsequio para alguien a quien amo. De otro modo, lo aborrezco. No me importa demasiado el semen, alguien lo comparó con la clara de un huevo.»

«Producirle orgasmo me gusta, siempre y cuando el semen no termine en mi boca.»

«Lo hago hasta darle el orgasmo, pero evito tragármelo.»

«Lo disfruto durante un breve tiempo, pero no me gusta que él se corra en mi boca. Me gusta la *fellatio* mezclada con varios juegos corporales, no como el acontecimiento principal. A mi compañero le encanta realmente; con frecuencia lo hago para complacerlo a él. No he tenido nunca contacto sexual con mujeres, pero creo que silo hiciera, el *cunnilingus* sería más placentero que la fellatio; no me sentiría invadida.»

«El orgasmo me parece grandes burbujas de espeso moco que me han sido disparadas garganta abajo.»

«Deberíamos practicar la *fellatio* y el *cunnilingus* varias veces, con la finalidad de condicionarse una misma antes de decidirse en contra.»

«La *fellatio* me parece bien, pero mi boca se cansa de estar completamente abierta.»

«Estoy segura de que me ahogaría hasta morir. No puedo soportar la idea de tener esperma en mi boca, y estoy segura de que se orinaría.»

«Pienso que consideraría chupar una picha si me pusieran una pistola cargada en la sien. No lo haría de otra manera.»

«El no me lame durante mi período, cosa que yo desearía me hiciese. Me encanta su semen. Me encanta tragarlo y frotar con él mi cara, mis pechos. Ojalá que él encontrase mi sangre tan bonita y deliciosa.»

«Habitualmente no me importa la *fellatio*. A veces parece una faena pesada, y tengo que pararme a la mitad, pero, de costumbre, cuando la hago es porque quiero hacerla. A menudo es divertido. Me gusta cuando él llega en mi boca. Me gusta el sabor del semen y pienso que la proteína me sienta bien. Nunca he practicado el *cunnilingus*, y solamente la idea me produce náusea. Y la idea de que me produce náusea todavía me produce mas nausea.»

**¿Qué clase de cunnilingus gusta a las mujeres?**

¿Cuáles son las mejores «técnicas» del *cunnilingus*? Una vez más, hay preferencias individuales, y depende mucho de la situación, talante y sentimientos de la persona que está haciéndolo.

«Los masajes a base de lamer o succionar son estupendos porque implican un constante cambio de contacto, lo cual impide que la sensación sea demasiado monótona. Cada vez que la lengua toca, es una nueva y deliciosa sensación, que eventualmente conduce al orgasmo. Cualquier cambio grande en la posición produciría una inadecuada distracción, pero las breves interrupciones y el estar a la expectativa son sumamente excitantes.»

«Iniciándose en los pliegues inferiores, con lengua y labios trabajando hacia arriba, de lado a lado, abriéndome plenamente; cuando se llega al vértice de los pliegues, se prosigue todo alrededor del clítoris aplicándome simultáneamente un masaje en el estómago y en las nalgas y, después, se coloca mi clítoris entre sus labios para producirme el clímax.»

«La estimulación oral debería incluir la nariz, boca y mentón. ¡La lengua *no* debe estar flexionada ni en punta!»

«Me gusta que la estimulación oral sea suave y delicada, pero debe ser constante.»

«Me encanta ser “comida” por una lengua muy rápida, lamiendo y tecleando en mi clítoris, acompañada por ruidos de succión y rumores roncos de garganta.»

«Desde que ella ha aprendido cómo ejercer una fuerte presión con su mandíbula para provocarme el orgasmo si tengo dificultades con las presiones leves, *siempre* consigo el orgasmo. También, su lengua puede abarcar más que su dedo, lo cual ayuda.»

«Tendida boca arriba con mi compañero entre mis piernas, pasando su lengua muy suavemente sobre la misma zona, repetidas veces. Me gusta no tener que hacer ninguna otra cosa, salvo concentrarme en las sensaciones hasta el orgasmo.»

«Me desagrada cuando la lengua de mi compañero escarba demasiado cerca del nervio clitórico dentro del capuchón: duele realmente.»

«Él hace vibrar su lengua muy rápido (¡fantástico!) y/o succiona. También sopla dentro de mi vagina, lo cual es extraño, pero excitante.»

«Me gusta un ritmo lento, estable, muy suave y circular en movimiento, exactamente en la zona frontal de mis partes íntimas, y luego moviéndome hacia abajo en mi abertura, con una profunda penetración de su lengua exactamente antes de que me corra.»

«Mordisquear y restregar con la nariz en el clítoris, como si masticara, es agradable, pero delicada y tiernamente.»

«Me gustan los besos suaves y tiernos encima del vello y entre mis muslos. Largos lametazos de la lengua arriba y abajo de mi vagina y ano. Debe ser húmedo y con ruido.»

«Si mi compañero aplica la estimulación clitórica con su lengua, y al mismo tiempo me frota delicadamente los pezones, puedo conseguir un orgasmo en pocos segundos. Algunos hombres han intentado estimular mi *vagina*, pero esto realmente me produce muy poco efecto.»

Bastantes mujeres mencionaron que la estimulación oral era mejor que la estimulación manual:

«Una lengua es, normalmente, más delicada que un dedo y también abarca una zona mayor.»

«La lengua es más caliente, más húmeda y blanda que un pene o dedo y efectúa movimientos más delicados.»

«La estimulación oral es mejor, principalmente porque la mayoría de hombres no tienen una pista muy clara de lo que han de hacer manualmente y son, con frecuencia, demasiado rudos, mientras que la lengua es más delicada»

«La lengua se adhiere a mi configuración de un modo que no pueden hacerlo los dedos.»

«La estimulación oral es mejor que la manual, porque la manual es algunas veces demasiado intensa, dando más sensación que sentimientos placenteros.»

«Me agrada la movilidad de la lengua, así como su sensibilidad y constante lubricación. Me agrada porque resulta posible para mi clítoris ser directamente tocado con la lengua o labios sin producir dolor y porque, durante su actividad, me siento completamente abierta y vulnerable para mi compañero. Simboliza que mi ser es conocido por completo, siendo aceptado y visto abiertamente.»

Pero un inconveniente era la verdadera imposibilidad de acariciar a la otra persona, porque ella/él estaba necesariamente demasiado apartado.

«Me desagrada no poder sentir el cuerpo de mi compañero cerca del mío y sus labios en los míos. Me agrada el hecho de que él quiera hacérmelo y la sensación de su boca y respiración ahí.»

«Me siento desconectada de él, como sí estuviera sola.»

«Echo de menos la cabeza de mi amante... no queda nada para besar.»

¿Resuelve el «69» este problema? No muy bien.

«Intentamos el sesenta y nueve varias veces, pero cada uno se sintió distraído por el exceso de actividad funcionando simultáneamente.»

«Me consta que el *cunnilingus* no es su posición favorita, pero ya que le gusta la *fellatio*, hacemos habitualmente el sesenta y nueve. Sin embargo, tengo dificultad en concentrarme en la sensación de este modo, porque he de preocuparme en complacerlo a él. Me gusta estar encima en el sesenta y nueve, porque así puedo controlar la cantidad de pene que se mete en mi boca. Debajo, siempre me atraganto.»

«Sobre este tema, no disfruto el sesenta y nueve en absoluto por muchas razones: primera, la postura que debemos adoptar es insatisfactoria. Si está encima mío, tiende a sofocarme al empujar demasiado dentro de mi boca. Me gusta tener control sobre mis movimientos cuando acerco mis labios a él. No estoy cómoda al ponerme encima de él, no puedo acostumbrarme a la idea de impeler mi vagina contra su cara y no me agrada tener que emplear tanto control en tales instantes. A nuestros costados, mis piernas están incómodas, lo mismo que mi cabeza. Tampoco me agrada la idea de que nuestras narices están en el agujero del ano del otro. (Comprendo que exagero, pero esto es lo que siempre pienso en esta posición.) Y olvido la cosa más importante: en esta posición no puedo conseguir la clase de estimulación clitórica que necesito. Me gusta la estimulación que se concentra en la "parte inferior" de mi clítoris y en la posición del sesenta y nueve la estimulación se hace demasiado en mi zona vaginal, o en la parte superior de mi clítoris.»

¿Hay que adoptar en el *cunnilingus* una actividad pasiva? No necesariamente. Algunas mujeres describen sus movimientos durante el sexo oral:

«Me encanta frotar mi clítoris en su boca mientras el lo succiona, y frota su lengua alrededor.»

«Me siento en sus hombros mientras él está tendido, con mis piernas separadas. Pero, próximo el orgasmo, empiezo a cerrar un poco mis piernas. Me gusta moverme contra su lengua, arriba y abajo, pero no me muevo *mucho*. *Aborrezco* que un hombre me aparte las piernas o me desplace mucho cuando me está estimulando oralmente. He estado con algunos sujetos que empujan mis piernas hacia arriba como si estuviera en unas estriberas a punto de dar a luz. Me disgusta que intenten desempeñar un papel manipulador como éste. ¡Tienen que dejármelo hacer *a mí*!»

«Me gustaría probarlo de pie, con el hombre sobre sus rodillas (reverso de la mamada) pero los hombres parecen encontrar esta posición degradante.»

«También me gusta el *cunnilingus*, porque habitualmente me lo hacen sentada, lo cual me permite tener un mayor control que tendida.»

«¡Me gusta que él me agarre fuerte por el trasero, chupe mi clítoris y, sencillamente, me deje *moverme!*»

¿Recuerdan lo bello y entusiasta que era el lenguaje empleado para describir el coito y la excitación general? Pero comprueben cuan escueto y hermético, poco entusiasta y reservado se ha vuelto aquí el lenguaje. Obviamente, las mujeres no se sienten orgullosas reprimiendo la estimulación clitórica en ninguna de sus formas. Nuestra cultura ha desanimado la estimulación clitórica, incluso hasta el punto de no darle siquiera un nombre. *Cunnilingus* es por lo menos un nombre, aun cuando su significado no quede claro para todo el mundo, pero «la estimulación clitórica manual» es tan sólo una frase que es empleada para describir una actividad que no tiene nombre. Nuestro lenguaje para la estimulación clitórica, así como nuestro respeto por ella, son casi inexistentes. Nuestra cultura está todavía muy lejos de entender, por no decir celebrar, la sexualidad femenina.»

«¿ALGUNA VEZ CONSIDERA NECESARIO MASTURBARSE PARA LOGRAR EL ORGA S-MO DESPUÉS DE “HACER EL AMOR”?»

| | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|
| Sí | 120 | 170 | 55 |
| Algunas veces | 90 | 117 | 29 |
| Rara vez | 35 | 41 | 11 |
| No | 275 | 349 | 73 |
| Acostumbraba hacerlo | 19 | 23 | 11 |
| Me gustaría hacerlo | 20 | 22 | 19 |
| Sí, *con* compañero (o, *él* lo hace) | 12 | 25 | 1 |
| Sería embarazoso | 6 | 20 | 2 |
| No me preocupa esto | 2 | 5 | 6 |
| No estaría bien | 1 | 3 | |
| No da resultado | 6 | 6 | |
| ¡Hacerlo durante el coito! | 1 | 5 | |
| Para un orgasmo *extra* | 5 | 2 | |
| Total | 592 | 798 | 207 |

«Nunca sentí que tuviera que hacerlo, pero quizá sea una buena idea y no sería tan agotador para el sistema nervioso.»

«Sí, excepto cuando un hombre ha sido tan horriblemente duro o torpe, o inconsiderado, y la masturbación ni siquiera me ayudaría después.»

«Algunas veces, pero usualmente me masturbo en otros momentos, o sea, que hacer el amor con mi compañero es para mi un acto amistoso más que sexual.»

«No. Si no tengo un orgasmo, generalmente siento que él ha sido egoísta, que se ha limitado a usarme, lo cual me hace sentir *horrorosa* y estoy mucho mas preocupada por mis sentimientos emocionales y los de él que por alcanzar un orgasmo por la masturbación.»

«No: ¡me limito a darme una ducha fría!»

«Sí: ¡a veces *varias* después del coito!»

«Si, con alguna regularidad. Puesto que me quedo muy quieta, la mayoría de ellos no saben lo que estoy haciendo hasta que me corro y, entonces, dilatados los ojos por la sorpresa, me preguntan si me ha dado una sacudida. Después, algunas veces se ponen a disculparse diciéndome, por ejemplo: "¡Oh!, ¿por qué no me lo dijiste? Te habría comido durante horas", o alguna insensatez semejante.»

«Algunas veces. Es toda una frustración porque él se revuelve hacia un lado y se echa a dormir, después que ha tenido su orgasmo.»

«Sí. Así fue como me masturbé por vez primera.»

«Me siento dispuesta a hacerlo, pero no tengo el necesario valor.»

«No, porque sencillamente me hace sentir todavía mas frustrada.»

«Sí, algunas veces para volver a representar el acto después que él se ha ido.»

«Algunas veces lo hago. Mi marido parece comprenderlo, pero sé que le hace sentirse algo así como si me hubiera fallado.»

«Sí, pero lo hago tendida encima de él y frotándome arriba y abajo.»

«Sí, pero, si lo hago, no creo que "hayamos hecho el amor", pienso que él se ha masturbado en mi vagina.»

«Algunas veces ayuda una irrigación de agua caliente en la vagina cuando no he tenido un orgasmo.»

«Algunas veces, pero entonces ya nunca vuelvo a acostarme con *él* otra vez.»

«No frente a mi compañero.»

«Sí, porque la mayoría de los hombres son muy malos amantes.»

«Algunas veces, cuándo él no está en forma, me encuentro frustrada, o sea que corto la sesión y espero hasta que se duerma para masturbarme y tener un orgasmo. Esto me pone o bien como loca, o bien triste.»

«Algunas veces, cuando estoy sola. No sé qué hacer con respecto a esto. ¿Debería decirle a él que lo hago?»

«Solía hacerlo secretamente en el cuarto de baño. Ahora mi compañero me lo hace»

«Lo hice una vez y después me escondí en el cuarto de baño llorando. Nunca pensé que el acto sexual fuera tan decepcionante.»

«Cuando no he llegado y sigo queriendo hacerlo, me he masturbado en ocasiones. También he efectuado ejercicios de respiración a fondo y de relajación para dejar escapar la tensión sexual.»

«Lo he intentado (secretamente) varias veces, pero de un modo u otro me enfrío con él lo *suficiente*, o sea, que no puedo volver a ponerme en forma aun cuando esté decepcionada por no haber conseguido un orgasmo.»

«Sí, algunas veces lo realizo. Otras veces hago una mueca y me aguanto»

«Algunas veces me gustaría hacerlo, pero no hay modo de hacerlo sin que él se dé cuenta»

«Algunas veces desearía hacerlo, pero sería demasiado insultante para el hombre con quien estoy. Duermo después con él, o sea, que no hay posibilidad de estar sola.»

«Primero me masturbaba cuando estaba extremadamente frustrada porque había sido excitada por el hombre con el cual acababa de hacer el acto sexual, pero no había llegado. Él había salido de la habitación. Súbitamente se me ocurrió que podía hacer yo misma lo que había estado haciendo él conmigo. Nunca se me había ocurrido antes tal idea, y me sorprendió este pensamiento. O sea, que cerré la puerta. Con grandes titubeos me toqué yo misma al principio, sintiendo disgusto. (Ahora me es difícil imaginarlo porque me agrada tocarme yo misma y me gusta también el olor de las secreciones sexuales. Recuerdo el pensamiento que me pasó por la mente al llegar: "Dios mío, es mejor que con un hombre." El pensamiento me sorprendió casi tanto como el orgasmo.)»

¿Es malo para las mujeres no tener orgasmo durante el sexo? Es obvio que no es agradable. Como se demuestra en el capítulo sobre el orgasmo, la mayoría de las mujeres sienten que, tras un determinado grado de estimulación el orgasmo se hace más o menos necesario, o, de lo contrario, las deja con una sensación de malestar e irritabilidad.

«El orgasmo es especialmente importante si estoy excitada hasta el punto en que mi zona genital se hincha.»

«Físicamente, el orgasmo no siempre es necesario, pero si estoy cercana a tenerlo, entonces siento una tensión casi de calambre y no me siento capaz de moverme libremente si no consigo el orgasmo.»

¿Se presentan efectos físicos en las mujeres que se han excitado y no han tenido orgasmo? Si ésta es una pauta que se repite con regularidad y por un largo periodo de tiempo, puede resultar una congestión crónica/pélvica. Sherfey la define como una «congestión crónica pasiva»:

«Una cantidad anormal de sangre en los vasos de cualquier parte del cuerpo debido a un mayor flujo y/o un inadecuado drenaje. En las mujeres esta condición es causada por venas varicosas dilatadas de la pelvis; es el subproducto habitual de dos o más embarazos y, en menor grado, de frecuentes y prolongadas estimulaciones sexuales. La relajación de vasos puede entonces hacer imposible la adecuada expulsión de sangre durante orgasmos o impedir completamente los orgasmos. Esto, a su vez, incrementa el estancamiento circulatorio, acrecentando las varicosidades. Si es seria, la congestión pélvica contribuye a muchos trastornos y puede bloquear el retorno venoso desde las piernas. Esto causa una mayor fati-

ga del corazón. En dicho estado, todos los genitales externos se vuelven hinchados, anegados en agua y morados; este estado es muy incómodo, y la sensación de tensión sexual no aliviada se transforma en calambres y dolores.»[1]

Lógicamente, la congestión no es comúnmente hallada en la forma extrema descrita, puesto que la mayoría de las mujeres pueden y se masturban hasta el orgasmo, incluso sin tener regularmente orgasmos con sus compañeros. Sin embargo, Masters y Johnson han descrito también mujeres que no son capaces de llegar al orgasmo como mujeres irritables, emocionalmente perturbadas, y quejándose de plenitud pélvica, presión, calambres, momentos de verdadera angustia y un persistente y fuerte dolor en la parte inferior de la espalda.

No obstante, el peor efecto que no tener orgasmos puede producir en las mujeres es psicológico. ¿Qué lección aprenden las mujeres mientras observan a un hombre disfrutando su orgasmo personal, seguro en su conocimiento de que éste es su derecho, todas las veces? Esta es una perfecta lección práctica para las mujeres de que ellas son inferiores, oprimidas, y *menos* que ellos.

Naturalmente esto no significa que la solución es que ambos, hombres y mujeres, deben siempre alcanzar el orgasmo cada vez como meta del sexo. Significa que el sexo y las relaciones físicas deben definirse de forma que dejen de un modo en que cese de reflejar estos estereotipos culturales opresivos y desfasados.

CONCLUSIÓN

## El modelo del sexo basado en la reproducción explota las mujeres

Está muy claro ahora que el modelo de relaciones sexuales predominante en nuestra cultura explota y oprime a las mujeres. La secuencia de «preliminares», «penetración» y «coito» (definido como movimientos de penetración), seguido por el orgasmo del hombre como el clímax y final de la secuencia, concede escasas oportunidades para el orgasmo femenino, está casi siempre bajo control del hombre, con frecuencia burla a la mujer de una manera inhumana, y, en pocas palabras, ha puesto fuera de norma cualquier expresión de las sensaciones sexuales de las mujeres, excepto aquellas que apoyan las necesidades sexuales del hombre.

Muchas mujeres expresan su frustración sobre este punto: «No acabo de comprender del todo por qué, para los hombres, el orgasmo se da por supuesto que debe ocurrir cada vez, pero, para las mujeres, debe ser "elaborado". El sexo tal como está definido entre hombres y mujeres es el sexo del macho.» Y, «yo creo que la mayoría de escritores que he leído no comprenden en absoluto sexualmente a las mujeres. Contemplan el sexo como una actividad emprendida por dos para la satisfacción de uno. Los actuales escritores son peores que los antiguos, porque ponen todo el énfa-

sis en las técnicas sexuales propias de prostitutas empleadas por las mujeres para los hombres. A las necesidades de las mujeres se les da cada vez menos importancia, excepto por las mujeres escritoras.»

El modelo de sexo basado en la reproducción asegura el orgasmo del macho dándole un lugar y tiempo estandarizado, durante los cuales ambas personas saben lo que pueden esperar y cómo hacer posible el orgasmo para el hombre. La totalidad de la sesión está arreglada y acordada de antemano. Pero no existen realmente normas, tiempos y lugares arreglados de antemano para que una mujer obtenga su orgasmo, a menos que consiga hacerlo durante el coito. En consecuencia, a las mujeres se les coloca en la posición de tener que pedir por algo «especial», alguna estimulación «extra», o deben de algún modo intentar enviar mensajes subliminalmente a un compañero que, con frecuencia, ni siquiera está enterado que debería estar escuchando. Si ella consigue esta «extra», esta «especial» estimulación, se siente agradecida de que él haya sido tan desacostumbradamente «sensible». Por esta razón, con harta frecuencia, las mujeres se limitan a pasarse sin él o fingirlo.

## Hazlo tu misma

Pero podemos cambiar este modelo, y definir nuestras relaciones sexuales con otros. En un plano, podemos adquirir el control sobre nuestros propios orgasmos. *Sabemos* cómo obtener orgasmos en la masturbación. Resulta muy extraño, cuando se piensa en ello, que no hagamos uso de este conocimiento durante gran parte del sexo que tenemos con hombres. En nuestra norma de las relaciones sexuales, ¿por qué debe ser el hombre el que tenga a su cargo a la vez su estimulación y la nuestra? Un hombre controla su propio orgasmo en el sentido de que, durante el coito, empuja su pene contra las paredes de la vagina de las maneras que le suministren la mejor estimulación para él; esto no es considerado «egoísta» o «infantil» debido a que hay una ideología que lo respalda.

Sin embargo, las mujeres generalmente no controlan, y se considera normal que no lo hagan, su propia estimulación:

«Nunca he intentado estimularme yo misma clitóricamente con un compañero; siempre he tenido miedo de hacerlo.»

«Parece demasiado agresivo cuando actúo para conseguir la estimulación que quiero.»

«De joven, te masturbas o tocas instintivamente, pero luego dejas de hacerlo al oír decir que es “malo” y “perverso”, y después intentas el resto de tu vida conseguir que otras personas te toquen de la misma manera, ¡sólo que rara vez lo hacen bien!»

«Siempre soñé con el éxtasis del amor físico. Nunca he sido capaz de alcanzar esta clase de sensación con otra persona. Las sensaciones, los orgasmos que yo puedo darme a mí misma, llegan mucho más allá de mis órganos sexuales, son sensaciones de relajación y placer a través del cuerpo, la mente y el alma. Una sensación

de navegar, un fluir rico en colores, rico en bienestar, dicha. Son los "orgasmos múltiples", cada uno más rico que el anterior. Una sensación *total*, *completa*. Puedo tener orgasmos con un compañero, pero no estas sensaciones intensas y completas»

Pero, ¿por qué no podemos tocarnos nosotras mismas? ¿Por qué no podemos hacer lo que necesitamos para lograr el orgasmo? Aunque compartir el sexo con un hombre puede ser maravilloso, ¿por qué para una mujer «compartir» significa que el hombre debe «darle» a ella el orgasmo? ¿Por qué no puede una mujer emplear su propia mano para proporcionarse ella misma el orgasmo? En el plano del sexo, como en cualquier otro, las mujeres están todavía en la posición de esperar a que los hombres nos «administren los dulces».

Tenemos el poder de hacer nuestros propios orgasmos, si queremos. Podemos conseguir el control de nuestra propia estimulación moviéndonos contra la otra persona, o estimulándose una misma directamente del mismo modo como se hace durante la masturbación. Aunque esta sugerencia pueda parecer extraña a primera vista, es importante ser capaz de masturbarse con otra persona, porque ello nos da poder sobre nuestros propios orgasmos. No hay razón alguna por la que hacer nuestros propios orgasmos no haya de ser bello, o tan profundamente compartido, como cualquier otra forma de sexo con otra persona, quizá más todavía. El tabú contra tocarte tú misma significa, esencialmente, que no debes usar tu propio cuerpo para tu propio placer, que tu cuerpo no es tu propiedad para disfrutarlo. Pero tenemos derecho a nuestros propios cuerpos. Controlar tu propia estimulación simboliza ser dueña de tu propio cuerpo, y es un paso muy importante hacia la libertad.

## Lesbianismo

«Ni la sexualidad masculina ni la sexualidad femenina están limitadas por una "geografía genital", y ha sido una de las mayores victorias de las relaciones publicas de todos los tiempos convencernos de que si lo estaban. La misma naturalidad del lesbianismo (y homosexualidad) es exactamente la causa de las fuertes reglas sociales y legales contra él. La fundamentación de nuestro sistema social sobre la diferencia de género, la función reproductiva biológica, es una neta barbarie y debe ser remplazada por un sistema basado en la afirmación del individuo y apoyo para toda clase de vida en el planeta.»

«Creo que todos hemos nacido "sexuales", es decir, cada cual ha nacido con naturales deseos de relacionarse con todas las demás criaturas —animales, plantas, nosotros mismos, mujeres, hombres— cuando sentimos amor o comunicación con ellos. Pero la sociedad nos enseña a inhibirnos de todo ello salvo los deseos hacia compañeros con quienes es posible procrear, y después excitar nuestro entusiasmo por el acto, haciéndonos engullir el ideal de amor romántico combinado con matrimonio por nuestras gargantas, hasta que ya no podemos pensar en nada más.»

### INTRODUCCIÓN

Debe quedar bien claro ahora que la sexualidad femenina es físicamente «pansexual», o simplemente «sexual»; ciertamente no algo que esté dirigido a cualquier tipo de órgano físico que pueda hallarse en la naturaleza. No existe ningún órgano especialmente configurado para que se ajuste adecuadamente a la zona clitórica y a la clase de estimulación que generalmente necesitamos para el orgasmo. Desde el punto de vista del placer físico, somos libres de relacionarnos con todas las criaturas del planeta, de acuerdo su significado individual para nosotras, más con que por su clasificación específica o género.

Lógicamente huelga decir que, a medida que avanzamos hacia una perspectiva más equitativa de la vida, el derecho de amar a otras mujeres se dará por sentado. No obstante, la general villanización de los contactos homosexuales en nuestra sociedad viene una larga historia. Tal como explica Kinsey:

«La condena general de la homosexualidad en nuestra cultura particular se remonta aparentemente a una serie de circunstancias históricas que tenían muy poco que ver con la protección del individuo o la preservación de la organización social de la época. Entre los hititas, Caldea, y en los antiguos códigos judíos no existían rígidas condenas de tal actividad, aunque había penalizaciones para actividades homosexuales entre personas de un particular estrato social o con relaciones de parentesco, o relaciones homosexuales bajo otras circunstancias particulares, especialmente cuando implicaban el empleo de la fuerza. La condena más general de todas las relaciones homosexuales (especialmente masculinas) tuvo su origen por el siglo VII antes de Cristo, tras el regreso del exilio en Babilonia.

Tanto los contactos bucogenitales como las actividades homosexuales habían sido previamente asociadas con el servicio religioso judío, al igual como ocurrió con los servicios religiosos de la mayor parte de los otros pueblos de aquella parte de Asia, lo mismo que lo habían sido en muchas otras culturas en cualquier otra parte del mundo. En la ola de nacionalismo que estaba por entonces desarrollándose entre el pueblo judío, hubo un intento de diferenciarse ellos mismos de sus vecinos (especialmente sus vecinos no patriarcales) mediante la ruptura con muchas de las costumbres que habían previamente compartido con ellos. Muchas de las condenas del Talmud se basaban en el hecho de que tales actividades representaban el estilo de vida de los cananitas, el estilo de los caldeos, el estilo de los paganos, y fueron originalmente condenados como una forma de idolatría más bien que de un delito sexual. En el transcurso de la Edad Media, la homosexualidad fue asociada con la herejía. La reforma en las costumbres (leyes morales) pronto, sin embargo, se convirtió en una materia de moral y, finalmente, en una cuestión que caía bajo la acción de las leyes penales»

Kinsey (que fue originalmente un biólogo) nos expone también que otros mamíferos y otros animales mantienen relaciones lesbianas y homosexuales habitualmente:

La impresión de que los mamíferos infrahumanos se mantienen más o menos dentro de las actividades *heterosexuales* es una distorsión del hecho que aparece como originado en una filosofía hecha por el hombre, mas que en una específica observación del comportamiento de los mamíferos. Los biólogos y psicólogos que han aceptado la doctrina de que la única función natural del sexo es la reproducción, han ignorado simplemente la existencia de la actividad sexual que no es reproductiva. Han supuesto que las respuestas heterosexuales son una parte del equipaje innato, «instintivo» de un animal, y que todos los otros tipos de actividad sexual representan «perversiones» de los «instintos normales». Tales interpretaciones son, sin embargo, místicas. No tienen su origen en nuestro conocimiento de la fisiología de la respuesta sexual, y pueden ser mantenidas únicamente si se da por sentado que la función sexual está, en alguna manera, divorciada del proceso fisiológico que controla las otras funciones del cuerpo animal Puede ser verdad que los contactos heterosexuales superan en numero a los contactos homosexuales en la mayor parte de las especies de mamíferos, pero sería muy difícil demostrar que esto depende de la «normalidad» de las respuestas heterosexuales, y la «anormalidad» de las respuestas homosexuales.[2]

Kinsey menciona que se han observado contactos lesbianos en especies tan ampliamente separadas como ratas, ratones, hámsters, conejos de Indias, conejos erizos, martas, ganado vacuno, antílopes, cabras, caballos, cerdos, leones, ovejas, monos y chimpancés. Y, añade: «Todo granjero que ha criado ganado sabe que las vacas con bastante regularidad montan a las vacas».

Los argumentos sobre si el lesbianismo y/o la homosexualidad son biológicos o psicológicos en su origen (el origen del «problema», tal como se expone usualmente) siguen todavía estando de moda en algunas partes*, pero la «respuesta» carece ya de la menor importancia. La homosexualidad, o sea el deseo de intimar físicamente con alguien del propio sexo, alguna vez, o siempre, durante nuestra vida, puede ser considerada una variedad natural y «normal» de la experiencia de la vida. Es «anormal» únicamente cuando se establece como «normal» y «sano» tan sólo el interés en el sexo reproductor. Las discusiones sobre el porqué uno se convierte en *heterosexual* llegarían a las mismas no conclusiones. Considerar cualquier contacto sexual no reproductor como «un error de la Naturaleza» es un punto de vista muy estrecho.

La noción de que no es «permitido» tocar o estar en contacto físico con cualquier otra persona que no sea del sexo opuesto —¡puesto que puede «implicar» una conexión sexual!— es deprimente y alienante. Específicamente, con respecto al contacto de las mujeres entre sí, este veto al contacto físico es opresivo y produce el efecto de separar a las mujeres. La dinámica viene más o menos a funcionar del modo siguiente: una puede sentir un súbito impulso de besar o abrazar a una amiga —o puede una sentir deseos más sutiles de una mayor intimidad o contacto de los que no se está plenamente consciente—, lo cual debe ser sofocado y reprimido. Pero cuando un impulso natural es detenido y no reconocido conscientemente, puede causar sentimientos de conflicto, culpabilidad y ansiedad. Tal represión puede entonces conducir a unos sentimientos semiconscientes de rechazo, que engendran sentimientos de desconfianza y desagrado hacia la misma persona hacia la cual sintióse una atraída al principio. Esto, lógicamente, es un fenómeno psicológico bien conocido, y comúnmente ocurre en un nivel sutil entre amigas. Lo que hay que subrayar aquí es que esta prohibición del intercambio de contacto físico (*de cualquier clase*) entre mujeres está destinado a incrementar el nivel de hostilidad y distanciamiento entre ellas.

Una de las mejores descripciones de cómo seleccionamos más o menos «inconscientemente» a nuestros compañeros sexuales sobre la base del género (y eliminamos aquellos del género «no correcto») ha sido dada por Pepper Schwartz y Philip Blumstein*. Para comenzar, exponen que dado un estado de excitación fisiológica

* Un buen compendio de los argumentos puede ser hallado en la obra de Edward Brecher *The Sex Researches.*
* *Bisexualidad: Observaciones sociológicas*, documentos presentados en la Conferencia de Comportamiento Bisexual, 6 octubre 1973, Departamento de Sociología, Universidad de Washington.

para la cual una persona no tiene una explicación inmediata, «“etiquetará” este estado y describirá sus sentimientos en términos de las cogniciones que están a su alcance...». Prosiguen explicando, «las fuentes de excitación son probablemente mucho más diversas que las fuentes a las que se atribuye por los más astutos en la materia», y, «cuando mayor sea la confianza o la necesidad de una identidad heterosexual, tanto más probablemente estas ambigüedades serán resueltas en una dirección heterosexual. Cuando una persona tiene fuertes sospechas acerca de su latente homosexualidad, entonces la interpretación es muy probable que se encamine en la otra dirección.» En otras palabras,

«La homosexualidad — como la heterosexualidad— se convierte en algo, que colma plenamente. Esto se debe a que los niveles flotantes de excitación que aparecen temprano en el desarrollo sexual de la persona tienden a ser canalizados y conformados por la experiencia sexual, fortaleciendo la identidad sexual. En consecuencia, creemos que las señales latentes o no interpretadas de excitación homosexual propenderán a no despertar del todo si la persona adopta una más firme identidad heterosexual y emprende un comportamiento más heterosexual Asimismo los indicios latentes o no interpretados de excitación heterosexual tienden a no excitar a los homosexuales confirmados. Nuestros criterios dicotómicos de la propia identidad sexual frustran cualquier posibilidad de bisexualidad.»[4]

Con referencia específica a las mujeres, Schwartz y Blumstein declaran:

«Las mujeres tienen un sistema de excitación diferente de los hombres Su excitación es una respuesta total del cuerpo, más que una excitación genital. Mientras algunas mujeres pueden sentirse «cachondas» (es decir, sentir una tensión sexual en el área genital, o lubricarse durante un encuentro excitante) todas estas señales son menos visibles que su contrapartida en el macho. Para expresarlo más sencillamente, una mujer puede reinterpretar su excitación; un hombre no puede dejar de darse plena cuenta de su visible excitación sexual y etiquetarla como erótica... Si una mujer siente una tensión sexual en un ambiente inapropiado como, por ejemplo, durante un partido de béisbol, un intercambio madre-hijo, etc., ella tiene mayor libertad que un hombre en cómo puede ella calificar esta excitación.

Asimismo, en las relaciones hembra/hembra, las señales que una mujer recibe de otra mujer son más sutiles que las señales que entre sí pueden darse los hombres. A propósito de nuestros comentarios sobre la erección, dos mujeres no tienen que encontrar una explicación para una erección si una de ellas se excita durante una entrevista a solas hablando sobre sus vidas sexuales. Si van excitándose, y quieren comunicar su interés sexual de una a otra, tienen que valerse del contacto visual, una atención intensificada, y otras clases de conexiones interpersonales para transmitir su significado. Sin embargo. el problema es que esta clase de señales son confusas, están habitualmente asociadas con la negociación heterosexual y, puesto que parecen inapropiadas o irreales en una entrevista entre dos personas del mismo sexo, pueden ser interpretadas como significando pura amistad o afecto no sexual. Las mujeres pueden temer creer —aunque lo deseen— que otra mujer esté dándole

señales a ella. Si procediesen de otra fuente, su intención sería, probablemente, inequívoca; pero, puesto que vienen de lo que en el pasado ha sido considerado una fuente asexual, la receptora puede propender a dudar o reinterpretar la más directa de las señales.

A causa de esta ofuscación de señales —y porque las mujeres no están acostumbradas a ser cortejadas por otras mujeres. ni están entrenadas en efectuar la parte agresiva de la persecución sexual—, puede elaborarse la hipótesis de que las mujeres rara vez activan respuestas eróticas a mujeres. sencillamente porque no se dan cuenta de la gran frecuencia con que la excitación que experimentan es más mutua y tiene una posibilidad de ser recíproca. Además, puesto que no hay negociación sexual aparente, las mujeres pueden no comprender o admitirse a sí mismas que han estado en un encuentro sexual y, por ello, permitir que tales atracciones se extingan. Una hipótesis final sobre estas mismas premisas sigue a este mismo tema de los pasivos y no aparentes aspectos en la tradición sexual femenina. Esta es que, al haber sido las mujeres enseñadas a erotizar a las personas que las erotizan a ellas, es decir, a interpretar su valía y sexualidad por el modo en que los hombres «se calientan» con ellas, muchas mujeres descubren sus propios sentimientos sexuales cuando son rondadas por un hombre. Cuando ven a alguien sexualmente excitado e interesado en ellas, *entonces* es cuando ellas deciden que pueden estar interesadas sexualmente en la otra persona. Hasta cierto punto, esto parece ser verdad en el caso de ambos sexos. Las personas empiezan a despertar sexualmente cuando alguien demuestra interés sexual por ellas, comienza a efectuar intentos agresivos y hace que la otra persona se sienta deseable. La tensión sexual empieza a elaborarse y, pronto, las dos personas deben reconocer su presencia (aun cuando elijan no pasar a los actos). Con las mujeres, esta tensión sexual puede no tener la oportunidad de formarse, porque las dos personas están violentas, inexperimentadas e inseguras acerca de la validez del encuentro como experiencia sexual. No acostumbradas a tornar la dirección (o la responsabilidad) en tales situaciones, pueden emprender la retirada antes que intentar catalogar algo para lo que es insólito y para lo cual no están preparadas. Cabe formular la hipótesis de que las mismas relaciones sexuales entre mujeres no tendrán lugar, a menos que una persona en la bivalencia sea capaz de desempeñar un papel sexual agresivo y se atreva a hacer explícitas las sugestiones ambiguas hasta entonces. Si ambas mujeres son incapaces de tomar esta iniciativa, la relación nunca llegará a realizarse sexualmente.»

## ¿Prefiere sexo con hombres, mujeres, usted misma, o de ninguna manera?

Ciento cuarenta y cuatro mujeres en este estudio (el 8%) dijeron que preferían el sexo con mujeres. Otras setenta y tres se identificaron ellas mismas Como «bisexuales», y ochenta y cuatro más habían tenido experiencias tanto con hombres como con mujeres, pero no contestaron con respecto a su preferencia (otro 9%).

Por otra parte, cincuenta y tres mujeres en este estudio dijeron que preferían tener relación sexual con ellas mismas. y diecisiete mujeres preferían prescindir del sexo. Otras cincuenta mujeres todavía no habían tenido experiencia sexual, o la tuvieron tan limitada que manifestaron no poder contestar a la pregunta. Todas las res-

tantes mujeres dijeron que preferían los hombres, aunque muchas puntualizaron que no preferían los «hombres» sino, más bien, un hombre concreto.

Es imposible conocer qué relación puede haber entre estas estadísticas y cuántas mujeres lesbianas pueda haber en la población de los Estados Unidos, puesto que, debido al temor a la persecución, nadie sabe cuántas lesbianas o bisexuales existen. Kinsey estimó que quizá de un 12 al 13% de mujeres tuvieron «relaciones sexuales hasta el orgasmo» con otra mujer en algún momento durante sus vidas adultas, y que entre el 11% y el 20% de mujeres solteras y del 8% al 10% de mujeres casadas de su muestreo «estaban haciendo por lo menos incidentales respuestas homosexuales, o estableciendo contactos más específicos homosexuales» entre las edades de veinte y treinta y cinco años. Más recientemente, el doctor Richard Green, ex componente de la comisión en la Universidad de California del Programa de Investigación de la Identidad del Género, ha comentado que puede haber ahora un incremento en bisexualidad y/o lesbianismo entre las mujeres, «en parte por razones políticas», como uno de los medios por los cuales las mujeres pueden «disasociarse de la extraordinaria dependencia que han tenido de los hombres en todos estos años pasados».

Al mismo tiempo, es importante poner de relieve que las preferencias pueden cambiar a lo largo de una vida, o pueden cambiar varias veces; lo que es llamado «identidad de género» no es tan concreto ni perfilado como parecen dar a entender las precedentes estadísticas. Tal como expuso Kinsey, no existen dos grupos separados, uno heterosexual y otro homosexual, en otras palabras, el mundo no está dividido en ovejas y cabras. «El mundo viviente es un *continuum* en cada uno y cualquiera de sus aspectos», y la homosexualidad y heterosexualidad son únicamente los tipos extremos sentados en los polos de «un rico y variado *continuum».* De hecho, «lesbiana», «homosexual» y «heterosexual» deberían ser empleados como adjetivos, no como sustantivos: las *personas* no están apropiadamente descritas como homosexuales, lesbianas, o heterosexuales; antes bien, las *actividades* son las que están adecuadamente descritas como homosexuales, lesbianas, o heterosexuales. En otras palabras, lo único realmente posible es decir cuántas personas han tenido, en cualquier momento particular, un tipo dado de relaciones, y así es cómo las cifras en este estudio han de ser contempladas.

## Muchas otras mujeres dijeron que podían estar interesadas en tener relaciones sexuales con otra mujer

Uno de los puntos más sorprendentes de las respuestas recibidas en los cuestionarios era con cuánta frecuencia, *aun cuando no era lo específicamente preguntado*, las mujeres sacaban a relucir el hecho de que podían estar interesadas en tener relaciones sexuales con otra mujer, o, por lo menos, sentían curiosidad. Este interés

era habitualmente mencionado en conexión con la pregunta sobre la preferencia sexual, o con la pregunta: «¿Qué le gustaría probar que nunca lo haya hecho?» Siguen algunas de las respuestas:

«Llevo ya doce años de casada, pero no soy feliz. Nunca he mantenido una relación física con una mujer, pero tengo la sospecha de que debe ser más satisfactorio que con un macho. No sé cómo puedo relacionarme físicamente con otra mujer, va que nunca he tenido la oportunidad de hacerlo. Hay una mujer hacia la que me siento atraída y me parece que a ella le ocurre lo mismo, pero me produce temor aproximadamente a ella.»

«Ojalá pudiera tener una relación con un hombre que fuera igual a la que tengo con mi amiga más íntima. Quiero ser sincera y generosa, atenta, cariñosa, prestar apoyo. Quiero que se preocupen por mí, que se me considere especial y digna de consideración, Que soy una persona que ha pasado por cosas. Quiero ser capaz de decir “Te amo” y “Te deseo” sin que la otra persona se sienta amenazada.»

«He tenido relaciones sexuales únicamente con un varón: el hombre con quien vivo ahora. Durante algún tiempo no fue más que un buen amigo. Me di cuenta de que deseaba hablar con él y estar con él en momentos de felicidad y crisis. la relación ha progresado desde la amistad a “estar enamorados” y hasta un profundo amor amistoso. Actualmente tengo un pensamiento insistente. Me gustaría estar en relaciones con una mujer y seguir manteniendo mi relación con este hombre. Estoy en el proceso de cambiar mi vida entera y mis sentimientos acerca de mi sexualidad.»

«Siempre he admirado las mujeres bonitas, pero nunca he tenido una experiencia sexual. Hasta hoy me ha encantado el acto sexual. Pero las mujeres me excitan cada vez mas.»

«He sido educada en la creencia de que las mujeres son más atractivas y más bonitas y estoy empezando a creerlo.»

«Me encantaría dar masaje a una mujer que me gustara y me excitara, y entonces excitarla a ella gradualmente por el masaje y entonces lentamente hacerle el amor y luego parar y charlar, luego amor otra vez, y luego dormir juntas. Me gustaría, a través de ella, conocerme mejor ¡Pero nunca me atrevería a hacerlo!»

«Me gustaría tener una relación sexual con una mujer. Hay una mujer por la cual me siento sexualmente atraída, pero no quisiera nunca hacerle proposiciones sexuales, porque esto sería una imposición en su heterosexualidad. Somos muy buenas amigas y su amistad no sexual es más importante que su amistad sexual. Para mí es una nueva experiencia el considerar, incluso, el lesbianismo. Hasta hace dos años, apenas concedía la menor importancia a esta faceta de sexualidad, nunca pensé en ello conscientemente y, cuando lo hacía, pensaba que era “repugnante”. Nunca he conocido a una mujer que fuera lesbiana, por lo menos que yo lo supiera, aunque una no proclama todavía esta propensión en esta sociedad represiva. Las mujeres, incluso las feministas, se encuentran algunas veces incómodas al hablar del lesbianismo, o sea que tengo escasa idea de cuáles son sus temores e inconscientes deseos

concerniendo a sus hermanas con respecto a ellas mismas como compañeras sexuales. Una debe examinar muchas posibilidades antes de embarcarse en una relación sexual con una mujer. "¿Lo hago porque los hombres me han desilusionado?" "¿Estoy huyendo de una situación amenazadora y, de este modo soslayo el problema en lugar de afrontarlo?" "¿Mantengo relaciones sexuales con una mujer que no puede afrontar el sentido de culpa asociado con un comportamiento «desviado»?" "¿La estoy explotando a ella como yo fui explotada por los hombres?"»

«Me gustaría tener sexo con mujeres. Creo que soy lesbiana, lo cual es un problema, puesto que estoy casada, y no me siento capaz de divorciarme a estas alturas, tener que vivir por mi propia cuenta, etc. Sin embargo, algún día, probablemente, mi deseo llegará a ser excesivo, y tendré que probar.»

«No he tenido ninguna relación sexual con otra mujer, excepto verbalmente; creo que las mujeres hacen el amor con frecuencia hablando de una cierta manera, por lo menos yo sí lo hago.»

«Quiero tener como amante a una mujer —o más. Generalmente quiero relaciones *más íntimas* con mujeres; ¡quiero hacer todas las cosas que solamente los hombres se da por supuesto que hacen! ¡Quiero explorar!»

«Mi experiencia hasta ahora ha sido con hombres, pero acogería con agrado un asunto amoroso con una mujer. Sin embargo, quisiera analizarme yo misma muy a fondo acerca de la autenticidad de mis sentimientos hacia una mujer, porque, conociéndome como me conozco, existe el peligro de que pudiera emprender un asunto sólo por curiosidad sexual. En cierto modo, no me haría sentirme mal el ir con un hombre solamente por esta motivación, pero me sentiría pésimamente mal si utilizase a una mujer de esa forma»

«No he tenido nunca sexo con una mujer, pero me gustaría hacerlo, aunque no estoy segura si llegaría o no al orgasmo. Después de haber dedicado muchos pensamientos a cosas como el hecho de que he *tenido* muchas relaciones profundas con mujeres, he llegado a la conclusión de que soy, por ahora, correcta por lo menos. La idea de realizar el *cunnilingus* no me excita, y aunque me he sentido, físicamente atraída hacia amigas mías, no ha sido algo particularmente sexual, pues sólo he deseado abrazar, hacer caricias, etcétera. Otra diferencia: puedo sentirme atraída físicamente hacia hombres que no conozco, pero solamente siento atracción física hacia mujeres a las que quiero.»

«Creo que todavía me siento extraña cuando tomo la iniciativa, aunque no crea que no esté bien el que inicie las cosas algunas veces; supongo que me he acostumbrado a que me hagan las cosas a mí. Opino que ésta es la razón principal por la cual no he tenido trato sexual con mujeres: ¡estamos acostumbradas a no iniciar el sexo y, por ello, ninguna lo hace! Este es un arraigado concepto que debemos superar: es la brecha entre creer que algo está bien y *sentirse* verdaderamente bien con eso.»

«Estuve casada durante siete años y medio. No me agrada estar casada, excepto al principio, cuando era como un nuevo juguete, como jugar a tener casita. Nues-

tra vida sexual fue desastrosa. No tuve experiencia extraconyugal durante el matrimonio. Ahora soy libre, y lo disfruto, pero resulta difícil. No tengo experiencias sexuales con la frecuencia que me gustaría. Cuando yo tenia quince años, tuve lo que podría llamarse enamoramiento con una mujer. Ella tenía veintiún años. Éramos amigas, y descubrí que si nos tocábamos (casualmente), me gustaba. Empecé a hablar de amor. Pasábamos mucho tiempo juntas, hasta que, un día, me dijo que su padre opinaba que debía verme menos y concentrarse mas en sus estudios. Naturalmente, no me creí una sola palabra, pero fue el principio del final de la relación. Después, hace unos tres años, tuve una experiencia sexual con una mujer. Todo cuanto hicimos fue tendernos en la cama juntas, desnudas, y tocarnos y acariciarnos la una a la otra. Me gustó mucho, aunque estaba un poco asustada. Aparentemente ella estaba aún más asustada, porque, más tarde, se comportó más o menos como si aquello no hubiera sucedido»

«Tengo varias amigas que son lesbianas y, superficialmente, no tengo tendencias acusadas ni hacia un lado ni hacia otro. Sin embargo, cuando ellas hablan acerca de sus relaciones, me encuentro a mí misma poniéndome más bien a la defensiva; parece ser que tengo sentimientos muy hondos y complicados acerca de todo ello, tanto positivos como negativos.»

## ¿CÓMO SE RELACIONAN FÍSICAMENTE LAS MUJERES?

«Por lo que se refiere a como nos relacionamos físicamente la una con la otra, pues nos abrazamos mucho, besándonos y acariciándonos. En cuanto a la “técnica”, nos masturbamos mutuamente con nuestras manos y dedos, así como oralmente; también combinamos ambas cosas. Nos masturbamos mutuamente, con otras partes de nuestro cuerpo. Básicamente, las mismas cosas que un hombre y una mujer pueden hacer sin un pene *¡y que habitualmente no hacen!»*

«He hecho el amor con una mujer solamente dos veces, la primera hace un año; no creo que conozca lo suficiente el tema para decir exactamente como se actúa. La diferencia básica con una mujer es que no hay un final, en el que se tiene el orgasmo y se termina... es como un círculo, se sigue y se sigue.»

«Algunas veces creo que podría ir directamente desde besos profundos en la boca hasta la estimulación clitórica, hasta el orgasmo. Depende de mi estado de “disposición”. Me gusta también que mi amante me toque muy ligeramente, con su lengua y manos, por todo mi cuerno, en especial mis nalgas y bajo vientre. No existe sistema “mejor” de estimulación clitórica, cuando ella emplea la boca es diferente que con sus dedos. Algunas veces me gusta su boca al principio y luego sus dedos y, otras veces, solamente su boca. O bien su lengua salpicando ligeramente mi clítoris, o su boca succionándome con fuerza, o su dedo moviéndose directamente encima de

mi clítoris en un movimiento arriba y abajo cada vez más rápido, suelen producirme el orgasmo. Algunas veces, ella hunde su boca profundamente contra mí y sacude su cabeza rápidamente a un lado y otro: también así llego al orgasmo. Ningún medio único da mejor resultado todo el tiempo; distintos medios en distintos momentos funcionan maravillosamente bien. Un detalle: creo que es más fácil para mí si empezamos a hacer el amor con nuestras ropas *puestas* y no tenemos más que un minuto de interrupción para desnudarnos. De otro modo, me siento algo tímida.»

«Hay siempre una gran cantidad de toques y afectos, dedos corriendo sobre cada uno de nuestros cuerpos, piernas enlazadas, y una gran cantidad de besos por todos nuestros cuerpos. Entonces pasamos al sexo oral, mutuo o algunas veces una de nosotras solamente. Algunas veces descansamos unos instantes, y volvemos a empezar.»

«Ella es tierna y delicada; sabe exactamente cómo frotar mi clítoris y qué presión debe emplear. Empleando todo el tiempo que queremos y llegando... llegando... *llegando*.»

«Las relaciones que hasta ahora he mantenido con mujeres se han basado más en un amor afectuoso que sexual. Tengo que ser más sexual con las mujeres. Las mujeres con las que he estado me han besado, y yo a ellas; también nos hemos abrazado y tocado delicadamente la una a la otra. El mero hecho de que nuestros cuerpos estén juntos cálidamente, me enciende todo el cuerpo. Una mujer se sentó sobre mi área pélvica suavemente, dándome la espalda, y me estimuló vaginal y clitóricamente con sus dedos, de forma delicada, empleando todo el tiempo necesario, y sin preocuparse en absoluto de excitarme, sino más bien explorando. Esto me relaja para tomarme yo mi tiempo y hacer lo mismo. Disfruté mucho con todas ellas, y espero que haré de las mujeres una parte mas activa de mi vida. Lo hago buscándolas a ellas, participando en las actividades de las mujeres y de las lesbianas y colocándome yo misma en posición para conocerlas y reunirme con ellas con el propósito consciente de que deseo hacer el amor con una cierta clase de mujer que me enamora.»

«Hacer el amor con una mujer es siempre mas variado que con un hombre, y las acciones físicas son más mutuas, Experimento una plenitud mayor de sensaciones cuando, en lugar de un hombre, me besa y me toca una amante femenina. Los toques resultan distintos, igual que los besos: el aura total es distinta.»

«El sexo con una mujer incluye: tocar, besar, sonreír, ponerse seria, abrazar, charlar, coito digital, acariciar, mirar, cunnilingus, desvestirse, recordar después, hacer ruidos, algunas veces mordisquear delicadamente, algunas veces llorar, respirar y suspirar juntas.»

«Liz, mi compañera de habitación, y yo, hemos hecho el amor con frecuencia cuando una de nosotras tiene problemas emocionales: el amor de amigas. Cuando, en este caso, Liz ha tenido una mala experiencia, yo le hago el amor. Primero beso su frente, después sus labios, y más tarde le doy masaje muy suavemente en los pe-

chos. Besándolos gentilmente y frotándolos, succionando sus pezones. Mientras le hago esto, ella habitualmente me estruja los pechos o me frota los hombros. Después acaricio su vagina y realizo en ella el *cunnilingus*. Entonces adopto la posición del hombre y dejo que ella me bese y abrace. Así es cuando la emoción aparece. Si ella lo quiere, entonces me hace el amor»

«Técnicamente, dos mujeres hacen lo que harían un hombre y una mujer juntos: tocarse, besarse y acariciarse, excepto que no hay pene. (Y todavía tengo que encontrarme con una lesbiana que emplee un consolador. Creo que esto es un gran disparate de la porno masculina.) Antes mencioné el juego mutuo con nuestros pechos. Algunas veces produce placer colocar mi pezón dentro de su vagina, o viceversa. También es maravilloso el *cunnilingus*, tanto como participante o como receptora. Sin embargo, no disfruto con el sesenta y nueve, pues distrae demasiado, es un exceso de actividades a la vez que no me permiten concentrarme en ninguna de las dos. Cuando realizo el *cunnilingus*, me gusta no solamente frotar los labios interiores y los bordes de su vagina con mi lengua, sino también chupar su clítoris. Esto me excita en grado sumo y mis compañeras siempre parecen disfrutar mucho con ello. También disfruto con el tribadismo. Disfruto simplemente si nos abrazarnos con fuerza y nuestros muslos presionan contra los genitales de cada una; o yaciendo felizmente en diagonal, con nuestras piernas formando una "V" como una especie de tijeras en torno a cada torso; nuestras vaginas calientes, húmedas, tocándonos, felices, nuestras manos entrelazadas.»

«Nuestra relación funciona sobre una base de mucha igualdad; ambas tomamos la iniciativa en diversos momentos y adoptamos diferentes posiciones en el tribadismo: la posición del sesenta y nueve, masturbación mutua, frote de pechos, o pechos contra el clítoris. No hay normas particulares, excepto que, habitualmente, alcanzamos nuestros orgasmos durante el tribadismo, el cual practicamos con más frecuencia.»

«Es de lo *más* estimulante estar en posición sentada, dando frente a mi compañera. Ella también se sienta y presiona gentilmente con su mano dentro de mí. De este modo puedo determinar la velocidad e intensidad de los movimientos. Y nos podemos ver una a otra, besarnos, charlar y tocamos los pechos mutuamente.»

«Mis mejores experiencias sexuales las tuve con la primera mujer que amé. Yo había estado casada durante un milenio y ella era una auténtica virgen. Ni siquiera practicamos el *cunnilingus* y, sin embargo, fueron poderosos encuentros sexuales para ambas, porque eran un sueño convertido en realidad. Estuvimos locas la una por la otra y ésta es la razón por la que fueron mis mejores experiencias sexuales.»

«Me pongo muy excitada acariciando a mi amante femenina los pechos, el clítoris y la vagina y estoy tan entusiasmada con su cuerpo que ella no necesita hacerme nada, el mero toque y gusto de su cuerpo es todo el estímulo que necesito. La excitación (y el orgasmo) es una experiencia muy emocional porque, de alguna manera, comunica todo el amor que siento por ella.»

Y una mujer nos dio una larga respuesta:

«Mi amada es muy sensible a lo que quiero. Pero me lo pregunta y yo también se lo digo, porque es mejor comunicamos nuestros deseos. Como la otra noche, cuando ella se mostraba muy delicada y yo no le correspondía y le dije: "Quiero que seas ruda", y así lo hizo ella y fue algo intenso, maravilloso. Nos gusta estimularnos nosotras mismas y ni a ella ni a mí nos importa hacerlo, ni nos sentimos molestas. Algunas veces, usualmente, si ella llega antes que yo, ella continua haciéndome el amor hasta que yo llegó; pero si no, yo me masturbo y ella me abraza mientras yo lo hago y es exactamente lo mismo que hacer el amor.»

«Ella tiene sensaciones emocionales. Algunas veces, su mente vagabundea, como en cierta ocasión en que estábamos besándonos y abrazándonos y empezábamos a hacer el amor y de pronto ella preguntó: "¿En qué parte del mundo viven los armadillos?" Realmente lo preguntó muy seria, y estuvimos riéndonos mucho tiempo.»

«Me gusta el sexo no genital tanto o más que el genital. Me gusta abrazar y besar (habitualmente no intercambiamos besos profundos, aunque, cuando lo hacemos, es estupendo; sobre todo, pequeños besos húmedos en sitios estupendos). Me gusta hablar, reír, hacer tonterías y, simplemente, mirarle el semblante y cuerpo bajo la luz de la luna. Me gusta cuando está tendida encima mío y mira hacia abajo, a mi cara. Se la ve cálida y orgullosa. Una vez, mi corazón tuvo un orgasmo cuando ella me abrazaba, y mirándome, me decía o mucho que me quería. El de ella también tuvo. Sentí que el corazón, me dio un vuelco y tuvo una sacudida. como la que tiene mi cuerpo cuando llega. Me gusta mucho oler. La primera mujer de la que estuve enamorada (cuando yo tenía doce años) poseía un olor corporal semejante al de los bosques y las hojas otoñales, y me encantaba. Me gusta oler el cabello de mi amada y su pecho. Me gusta succionar sus pechos y me gusta que ella succione los míos. Ella me hace toda clase de cosas nuevas y maravillosas. Nunca me he sentido tan bien como con ella. Me gustan las pequeñas cosas que ella hace más que todos los orgasmos del mundo.»

## ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE LAS MUJERES PREFIEREN RELACIONARSE SEXUALMENTE CON MUJ ERES

«He estado relacionándome sexualmente con mujeres durante más de cuatro años. Siempre he tenido relaciones intensas, cálidas, amorosas con mujeres... desde siempre. Mis sentimientos de simpatía, compasión, y comprensión los he dirigido con preferencia hacia mujeres. En otras palabras, las mujeres me han importado y me importan más que los hombres, y aun cuando he tenido más relaciones sexuales con hombres en el pasado, no pueden compararse en hondura emocional a mis relaciones, sexuales o no sexuales, con mujeres.»

«Soy lesbiana. Experimenté mis primeras sensaciones de deseo sexual hacia otra mujer hace ocho años, cuando yo tenía catorce. Ambas nos asustamos después (sería más exacto decir que estábamos aterrorizadas) y tratamos de convencemos a nosotras mismas de que éramos heterosexuales. En los siguientes tres años y medio me acosté con siete u ocho hombres, pero nunca quedé muy satisfecha con tales relaciones emocional, sexualmente, etc. No eran satisfactorias porque, simplemente, no sentía la *completa* relación emocional, espiritual, etcétera. Además, me gustan mucho más los cuerpos de mujer. Cuando tenía diecinueve años, me enamoré perdidamente de una mujer y comprendí que ya no podía engañarme a mí misma por más tiempo. Supe entonces que era lesbiana. Ella estaba mucho más asustada que yo (era la primera vez que se daba cuenta de que sentía de este modo hacia otra mujer), y, por esta razón, nuestra sexualidad no era expresada entre nosotras muy frecuentemente. Estuve enamorada de ella casi dos años y medio. Hace escasamente un año vi de nuevo a mi primera amada (del primer año de escuela secundaria) y comenzamos acostarnos juntas. Después, durante el año siguiente, me he acostado con otras dos mujeres antes de conocer a mi actual amante. Hemos estado viviendo juntas desde hace tres meses y ambas tenemos la esperanza de que esto dure mucho, mucho tiempo. Estamos extremadamente cómodas la una con la otra en todos los aspectos. Ninguna de nosotras quiere acostarse con otras (por lo menos hasta ahora). He cumplido ahora los veintidós, y ella tiene veinte. Ha estado fuera de su casa desde que tenía trece años, aunque también ella se acostó con unos ocho o nueve hombres en los primeros y pocos años de su experiencia sexual. Ninguna de las dos se casaría nunca, aun cuando no fuéramos lesbianas. Las implicaciones políticas son demasiado amplias y perjudiciales. Vivimos con otras dos mujeres y disfrutamos realmente de la vida colectiva.»

«Creo que esto es verdad para incontables millones de esposas, pese a todas las pretensiones de orgasmo: ellas realmente no saben lo que es el orgasmo. Casi ninguna está dispuesta a admitir que no tiene orgasmos: ¿cómo, frígida yo? Durante mi matrimonio de treinta años, yo solía decir y bastante sinceramente, lo crea o no, que sí, que casi cada vez alcanzaba el orgasmo. Pero, entonces, cierto día, cogida por sorpresa en una relación lesbiana, experimenté por vez primera un orgasmo total. “¡Cielos!” Nunca había sentido nada semejante a *esto* hasta entonces. Súbitamente comprendí toda la serie de rarezas en el comportamiento masculino. Las sensaciones más bien placenteras, generalizadas, a las que estaba acostumbrada a sentir con hombres —estimulación vaginal— podían incluirse en la misma categoría que la calidez sensual de las gachas de avena. No es de extrañar que las mujeres no hayan hecho nunca aspavientos por el acto sexual con el hombre. Desde luego, es agradable, pero una puede pasarse muy bien sin ello. Creo que la mayoría de mujeres que declaran alcanzar el orgasmo sin haber experimentado la detonación clitórica están hablando con plena ignorancia.»

«Creo que poseo mucha experiencia a pesar de tener dieciocho años. Gran parte de ella fue mala, pero, de todos modos, aprendí. Me he acostado aproximadamente con unos veinte hombres y una mujer. Encontré a la mujer mucho mejor sexualmente y mejor amante. Era cálida y tierna. Esto se debe a que fuimos amigas durante cinco años antes de acostarnos juntas. Hasta que los hombres me comprendan como ella lo hace, prefiero acostarme con ella que con cualquier otro. Me gustaría tener más experiencia con mujeres que conozco. Lo más importante en el aspecto agradable del sexo es ser sincera. Si una pretende poseer a una mujer, debe hacérselo saber: puede ser muy bien que ella sienta lo mismo. Si la horripila, es preciso hablarle de ello: necesita relajarse y perder complejos.»

«Tengo orgasmos —siempre múltiples— con la masturbación, pero no los tengo tan frecuentemente con mi marido. Los simulé a veces, pero casi siempre ni me molestaba en hacerlo, porque es sólo para su complacencia. He entrado en mis cuarenta. El año pasado, por vez primera, tuve relaciones sexuales con una mujer. Es algo completamente diferente y siempre tengo orgasmos.»

«Mis mejores experiencias sexuales fueron con una amiga, no porque me produjeran orgasmo, porque generalmente no era así, sino porque: 1) ella era una mujer y es mucho más fácil para mi entregarme emocionalmente a una mujer, rendir mi ego; 2) su piel era muy suave y fina, la vulnerabilidad me emocionaba; 3) la oportunidad de actuar como agresora y amante era maravillosa; 4) hacer el amor era algo tan correspondido sin fin, sin apresuramientos, ella no se convertía rápidamente en una bola de sudor exigiendo los habituales movimientos del coito; 5) no me preocupaba llegar, no había programa; 6) no me preocupaba si mi cuerpo era o no "adecuado": y 7) tampoco me preocupaba acerca del juicio moral-sexual de ella, de dónde iba a ser colocada en el espectro de las fragilidades de la hembra (¿ángel o prostituta?).»

«El sexo no es simplemente sexo sin importar si es hetero u homo. Como cualquier lesbiana (o bisexual) podrá decírselo, el sexo es una cosa muy diferente con hombres que con mujeres; una experiencia completamente diferente que se acompasa más con el hecho de que la mayoría de mujeres que han tenido relación sexual con otras mujeres gustan más de éstas que de los hombres. Tiene mucho que ver con la manera en que los hombres han sido educados con respecto a sus cuerpos, tacto y sensualidad, antagónica de la manera en que las mujeres aprendieron a hacerlo. Todo lo cual puede resumirse en la frase "hacer el amor *con*" en vez de "hacer el amor a".»

«Los hombres estaban principalmente concentrados en su propio placer, más que en el mío. No encontré amor emocional, sólo amor físico. Encuentro a las mujeres mejores amantes; saben lo que una mujer quiere y, lo que es más, existe una intimidad emocional que nunca puede ser igualada ni hallada con un hombre. Más ternura, más consideración y comprensión de los sentimientos, etc.»

«Las mujeres poseen un nivel de energía más sostenida después del orgasmo, y están mas capacitadas para saberlo y hacer algo si no he quedado satisfecha. No "termina" todo automáticamente porque alguien ya tuvo su orgasmo.»

«Hubo manipulación clitórica por mano y boca, con muchos más abrazos y besos que con hombres, y mucha más preocupación por mi placer. Me sentí muchísimo mejor, mucho más libre, que con hombres.»

«Llevo ya dos años siendo lesbiana, y estoy viviendo con la mujer a la que quiero. Ambas esperamos que ésta sea una situación permanente y nos sentimos felices, cómodas. No lo considero un matrimonio y, dada mi personal definición del matrimonio, no creo que me gustase estar casada, Físicamente, las relaciones sexuales con mujeres han sido *mucho* más placenteras que con hombres. Psicológicamente también, porque las mujeres con las que he tenido relación sexual habían sido mis amigas primeramente, lo cual nunca fue el caso con hombres. La amistad consolida una confianza que creo es esencial para satisfacer la intimidad física. Relacionarse con otra mujer físicamente me parece la cosa más natural del mundo. Ya se tiene desde el principio una gran ventaja, puesto que se conoce como puede dársele placer. La dulzura parece ser la clave, y es la diferencia principal entre relacionarse hombres y mujeres. Basta seguir esta regla de oro.»

«Cuando tuve sexo por vez primera con una mujer, pensé, hay algo muy extraño en eso de acostarse con una amiga, tu mejor amiga, y hacer el amor con ella. "¡Dios! ¿Soy una *lesbiana*? ¡Debo estar enferma!" Pero, después, te das cuenta de que no estás en absoluto enferma. Descubrí que es una nueva experiencia hacer el "amor". Es una especie de sexualidad diferente cuando hay emociones detrás de ella,. Ambos enfoques son buenos. pero son diferentes.»

«Lo sexual es mejor con mujeres, física y emocionalmente. Las mujeres son mucho más sensibles para las necesidades de las otras personas, probablemente como resultado de nuestra programación servil. Por todo ello, el beneficio, es una amante sintonizada. También, me gusta el hecho de que las mujeres no se pueden violar mutuamente. Asimismo, me gusta la simetría estética —aspecto "gemelo"—, así como la simetría de poder.»

«A los siete años, solía excitarme mucho imaginándome que estaba besando a cierta amiguita. Cerca de los doce años, creaba fantasías sobre caricias con ambos sexos. Al rondar los catorce, quería copular; o bien, ¡más excitante, misterioso y prohibido, hacer todo lo que hacían las lesbianas! Ahora lo hago y es maravilloso.»

«La mayoría de los hombres en mi carrera heterosexual (cuando tuve veinte años hasta cumplir los veintiocho) querían que yo les estimulase el pene oralmente, después de lo cual me montaban y alcanzaban su clímax. Después de eyacular, ellos solían preguntarme: "¿Te corriste?" Por lo general, mis amantes femeninas han adoptado tácticas mucho más creativas y variadas para iniciar el acto amoroso. Todas ellas comenzaron por ser increíblemente dulces y muy conocedoras de mis necesidades, tanto como de las propias. Las mujeres no actuaban como si yo fuese una

"máquina de masturbación" para ellas, ni se pusieron a dormir cuando terminó. Ninguna mujer me preguntó nunca: "¿Te corriste?" Ellas lo sabían. Mis periodos de hacer el amor con mujeres han durado siempre mucho más de lo que nunca duraron con hombres. Veinte minutos máximo para un hombre, por lo menos una hora con una mujer, habitualmente más. Tengo la esperanza de que llegue el día en que las parejas heterosexuales puedan jactarse universalmente de gozar de la excelente clase de encuentros sexuales que yo tengo ahora.»

«La sexualidad lesbiana es muy diferente al sexo con hombres. No es un "intercambio" o un "comercio" o servicios, no es físicamente difícil, no es algo que me hacen a *mí* (pese a la mejor buena voluntad del mundo, los hombres todavía me hacían sentir que actuaban *en* mí), no es una demanda orientada (orgasmo). Es maravilloso. Puedo ser, a la vez, pasiva y activa, relajarme y pedir. No hay temor de que cualquier cosa vaya a detener nuestra actividad, salvo el agotamiento total. Disfruto lo que le hago a ella casi tanto como lo que ella me hace a mí; una a otra nos hacemos posibles las sensaciones revelándonos nuestra necesidad y placer mutuamente. En cierto modo, he olvidado el pánico en que solía encontrarme acerca de los orgasmos y me encolerizo siempre que siento la opresión de aquella clase de recuerdo. Ni siquiera estoy segura de si contesté las preguntas sobre el orgasmo adecuadamente, porque ya he dejado de pensar de aquella manera; porque ahora el *acto* sexual es en sí mismo placentero y, además, ya no tengo que asegurarme de tener un orgasmo para no sentirme abandonada y estafada cuando él tiene el suyo. Estar con mujeres es sencillamente fantástico. Esto no lo habría podido escribir hace cinco años. Odiaba a las mujeres, y creía que el afecto era exclusivamente masculino (!), y debía parecer una auténtica muñeca mecánica.»

Lo que es «diferente» con referencia a las relaciones sexuales entre mujeres es, precisamente, que no hay una manera institucionalizada de tenerlas, de modo que pueden ser tan inventivas e individuales como las mismas personas que las llevan a cabo. Quizá las dos diferencias específicas más llamativas frente a la mayoría con casi todas las relaciones heterosexuales, tal como quedaron definidas en el capítulo sobre la estimulación clitórica, consistían en que existían generalmente más sentimientos y ternura, afecto y sensibilidad, y más orgasmos. Esta más elevada frecuencia de orgasmo en la sexualidad lesbiana había sido ya, lógicamente, notada por otros investigadores remontándose, por lo menos, hasta Kinsey. También las relaciones sexuales lesbianas tienden a ser mas largas, revelando una sensualidad más global del cuerpo puesto que un orgasmo no señala automáticamente el final de la sensación sexual, como en la mayor parte de las relaciones heterosexuales descritas con anterioridad.

## ¿Qué clase de respuestas bisexuales fueron recibidas?

«Creo que mis antecedentes tienen mucho que ver con el modo de sentir acerca del sexo. Fui criada y educada en un entorno de la clase media, con padres que me enseñaron que el sexo era algo malo, a menos que una estuviera casada. Una muchacha nunca debía ir a la cama con un hombre a menos que fuese su marido. En consecuencia, todavía estoy luchando con algunos sentimientos de culpabilidad. Me duele pensar cuanto le dolería a mi madre si ella supiera algunas de las cosas que he hecho, pero, sencillamente, yo no podía vivir mi vida de acuerdo a lo que ella quiere. Tuve relaciones sexuales con una mujer aproximadamente durante dos años y fue, realmente, una experiencia fantástica. Nunca me he sentido tan cerca de alguien ni tan amada. Solía pensar que yo siempre preferiría sexo con una mujer, pero ahora opino que me gusta el sexo con un hombre, si es que también lo quiero. Ambos son realmente maravillosos si existe cariño. Supongo que me siento más relajada con una mujer porque conozco su cuerpo y parezco estar mas en contacto con sus sentimientos. Actualmente sólo tengo relaciones sexuales con un hombre, pero, si se presenta la oportunidad, volveré de nuevo a relacionarme sexualmente con una mujer.»

«La primera vez que me enamoré fue de una mujer que había sido durante varios años mi mejor amiga. Juntas nos unimos a un grupo de concienciación y allí fue donde, por vez primera, discutimos la posibilidad de mantener relaciones sexuales con mujeres. Después estuvimos separadas varios meses durante el verano, y cuando volvimos a reunimos, ella me dijo que se había acostado con una mujer. Después de esto, nuestra relación se hizo más y más intensa y, varios meses más tarde, empezamos a acostarnos juntas. Enamorarme de ella fue algo totalmente inesperado: la conocía desde hacia años, pero todo cambió realmente. Charlábamos todo el tiempo, acerca de todo lo habido y por haber bajo el sol. Llegamos a conocer y entender todo lo referente a cada una de nosotras. Todavía estoy muy enamorada de ella, y aun siento escalofríos cuando estoy a punto de verla de nuevo. Aun cuando estamos separadas la mayor parte del tiempo, en la academia, todavía seguimos compartiendo nuestros pensamientos y nunca me he sentido tan identificada con nadie en ninguna circunstancia. Nos comprendemos la una la otra a la perfección, y nos satisfacemos necesidades que nadie más ha comprendido siquiera que estaban ahí. Desde que nos enamoramos, también me he enamorado de otras dos personas, ambos hombres. Con el uno fue gradual, con el otro fue instantáneo. Siento que, de alguna manera, mi amor por ella me hace mucho más abierta y capaz para tener también intensos sentimientos hacia otros.»

EL LESBIANISMO PUEDE SER POLÍTICO

Además del acrecentado afecto y sensibilidad, así como de la incrementada frecuencia de orgasmo, algunas mujeres sintieron que el sexo con otra mujer podía ser mejor debido a que se hace posible una relación de mayor igualdad. El sexo con mujeres puede ser una reacción contra los hombres y contra nuestro status de segunda clase frente a ellos en esta sociedad:

«El sexo con un hombre es, frecuentemente, el comienzo de una educación política. El sexo con una mujer significa la independencia frente a los hombres.»

«El sexo con mujeres es más una comunión con el propio yo, aunque la sociedad lo convierte en algo más complicado. Pero los hombres son habitualmente juveniles en cierto modo, y, por ello, te destruyes emocionalmente con ellos»

«En la actualidad pienso que el lesbianismo es una alternativa a la abstinencia, y a los hombres en general, porque no están muy liberados sexual, emocionalmente o en ningún otro modo, y ya no puedo soportarlo por más tiempo.»

«Una puede tener relaciones sexuales con todo el mundo y decirle "ahí te quedas" a la moralidad, o, puede una tener relación sexual con mujeres y decir "ahí os quedáis" a los hombres y a la sociedad que nos humilla y oprime. Lesbianismo, en mi opinión, es una alternativa de evasión a estar siempre bajo algún hombre y ser una máquina de hacer bebés.»

«Considero el lesbianismo como un modo de colocar *todas* mis energías (sexuales, político-sociales, etc.) en las mujeres. El sexo es una forma de bienestar y tener relación sexual indiscriminadamente con hombres es darles a ellos bienestar. Creo que esto debería ser seriamente considerado.»

«¿Es político lo sexual? Naturalmente. Cuando me aparté de mi último amante (para dedicarme a mujeres) súbitamente, por vez primera, me moví dentro de mi propio espacio, mi propia zona de tiempo y mi propia vida.»

Janis Kelly ha expuesto algunas cosas interesantes en este sentido en *Sister Love: An Exploration of the Need for Homosexual Experienc*e:

«Todas las relaciones heterosexuales están corrompidas por el desequilibrio de poder entre hombres y mujeres. A fin de mantener la superioridad, los varones deben alimentar el cuidado emocional y la servidumbre económica de las mujeres. Para sobrevivir en un orden social de supremacía del varón, las mujeres deben mutilarse a sí mismas para fortificar el ego masculino. Debido al asfixiante efecto de esta cultura y a los papeles perjudiciales que respalda, las mujeres no pueden desarrollarse plenamente en un contexto heterosexual.

Las relaciones amorosas entre mujeres tienen más probabilidades de ser libres de las fuerzas destructivas que hacen necesarias estas defensas. Las normas institucionales y las restricciones de una cultura orientada al poder, naturalmente, también han influido en las mujeres; no obstante, las normas subordinación-dominación que, algunas veces, las mujeres llevan a las relaciones lesbianas no pueden eclipsar la igualdad esencial de las personas involucradas. Por añadidura, muchas de las respuestas fomentadas en las hembras son extremadamente conductivas hacia la interacción no explotadora. La sensibilidad hacia los

sentimientos y talantes de los demás, prestar cuidados, y la dulzura, se hallan entre las cualidades más alentadas en las mujeres que en los hombres.

Debido a que los hombres ocupan una posición social superior y están aleccionados en apetecer el poder con la finalidad de mantener esta posición, ellos no pueden, sino rara vez, aceptar a los demás, especialmente a las mujeres, como iguales. Los contactos humanos deben estar organizados jerárquicamente, y las mujeres deben estar en un nivel inferior. La tensión es inevitable cuando una mujer se niega a aceptar esta posición y, entonces debe ser «colocada en su sitio». En contraste, las mujeres son capaces de partir desde una base de igualdad y dedicar sus energías al crecimiento y a la creatividad mas que en luchar para mantener identidades contra la destrucción del tradicional papel de la mujer.»[6]

Es importante para las mujeres reconocer su propio potencial para experimentar sentimientos sexuales hacia otras mujeres. Si queremos hacemos fuertes, debemos aprender a amar, respetar, honrar, estar atentas y estar interesadas en otras mujeres. Esto incluye vernos unas a otras como físicamente atractivas con la posibilidad de una intimidad sexual. Mientras nos podamos relacionar sexualmente sólo con hombres *porque son «hombres»* (y mientras los hombres puedan relacionarse solamente con mujeres porque son «mujeres»), estamos dividiendo el mundo precisamente en las dos clases que intentamos superar.

Cualquier mujer que siente verdadero horror o repulsión a la idea de besar, abrazar o tener relaciones físicas con otra mujer debería replantearse sus sentimientos y actitudes no solamente hacia otras mujeres, sino también sobre *ella misma*. Una actitud positiva hacia nuestros cuerpos, y hacia tocarnos nosotras mismas y hacia cualquier contacto físico que pueda naturalmente desarrollarse con otra mujer es esencial para nuestro amor propio y para aceptar nuestros cuerpos como buenos y hermosos. Tal como Jill Johnston ha escrito: «...Hasta que las mujeres no sepamos ver en cada una de las demás mujeres la posibilidad de un compromiso primordial que incluye el amor sexual, estarán denegándose a ellas mismas el amor y la valía que están dispuestas a conceder a los hombres, afirmando de este modo su propia categoría de segunda clase.»

## Esclavitud sexual

¿QUÉ ES LA ESCLAVITUD SEXUAL?

«He querido tener orgasmos con un hombre durante años: cerca de doce. Parece ser el sueño imposible. Puedo ser como un amoroso eunuco con él, pero sólo una persona plenamente sexual conmigo misma.»

*¿Por qué esta mujer dice esto?* ¿Por qué, si ella puede ser una «persona plenamente sexual», resulta tan solo «un amoroso eunuco» con un hombre? El comentario de esta mujer pone de relieve un dilema que se ha ido haciendo cada vez más evidente a lo largo de este libro. Hemos visto que el sexo heterosexual, habitualmente, implica la norma de preliminares, penetración y coito terminando con la eyaculación del varón, y que, con demasiada frecuencia, la mujer no tiene orgasmo. Pero las mujeres *saben* muy bien cómo obtener el orgasmo durante la masturbación, cuando ellas quieran. Si ellas saben cómo tener orgasmos cuando quieran, ¿por qué no se sienten libres de emplear este conocimiento durante el sexo con hombres? *¿Por qué las mujeres satisfacen tan habitualmente las necesidades de los hombres durante el sexo e ignoran las suyas propias?*

El hecho es que el papel de la mujer en el sexo, como en cualquier otro aspecto de la vida, ha sido el servir las necesidades de los demás: hombres e hijos. Y, del mismo modo como las mujeres no reconocieron su opresión en un sentido general hasta recientemente, asimismo la esclavitud sexual ha sido una forma de vida casi inconsciente para la mayoría de las mujeres, fundada en lo que se decía era un impulso biológico eternamente inmutable. Hemos visto, sin embargo (en el capítulo del coito), que nuestro modelo de sexo y de las relaciones físicas está *culturalmente* (no biológicamente) definido, y puede ser redefinido, o indefinido. No necesitamos continuar teniendo únicamente un modelo de relaciones físicas: preliminares, penetración, coito y eyaculación.

Las mujeres son esclavas sexuales al sentirse (justificadamente) temerosas de «manifestarse» con su propia sexualidad y forzadas a satisfacer las necesidades de los demás, ignorar las suyas propias. Como lo describió una mujer: «El sexo puede

ser político en el sentido de que puede suponer una estructura de poder donde la mujer está mal dispuesta o incapacitada para conseguir lo que ella realmente necesita para su máxima cantidad de placer, pero el hombre está consiguiendo lo que quiere, y la mujer, igual que un cándido lacayo servicial, agradecida, se lo suministra.» La verdad es que casi todo en nuestra sociedad empuja a las mujeres hacia no definirse a sí mismas como personas completas en el intercambio sexual con los hombres. La carencia de satisfacción sexual es signo de la opresión de las mujeres.

Naturalmente, todo esto no equivale a decir que a las mujeres no les guste el sexo, o que no disfruten del coito en muchas maneras. Al ser preguntadas si disfrutaban del sexo, casi todas las mujeres dijeron que sí. Además, no había correlación con la frecuencia de orgasmo: mujeres que no obtenían orgasmo con sus compañeros era tan probable que dijeran que disfrutaban del sexo como las mujeres que lo obtenían. Y las mujeres que nunca alcanzaron el orgasmo durante el coito era tan probable que dijeran que disfrutaban con el coito como las mujeres que realmente lo disfrutaban. Sin embargo, la pregunta importante es: ¿Qué es lo que las mujeres disfrutan durante el sexo/coito, y qué pretenden significar las mujeres cuando dicen que «les gusta»?

## IMPRESIONES SOBRE EL SEXO Y EL COITO

*«¿Es importante para usted la sexualidad? ¿Porqué? ¿Qué parte desempeña en su vida, y qué significa para usted?»*

La abrumadora mayoría de mujeres contestaron que el sexo significaba muchísimo para ellas, y la razón que casi siempre se alegaba era que se trataba de una maravillosa forma de intimidad y contacto con otro ser humano.

«El sexo es importante porque, durante el acto sexual, se puede estar lo más cerca posible con otra persona. Durante el acto sexual me siento muy a gusto, y en los preludios, durante, y después puedo realmente disfrutar de nuestra intimidad.»

«El sexo es hermoso porque un contacto tan completo con otra persona me hace sentir que no estoy solamente confinada en mi propio cuerpo. Es una de las maneras más directas de pasar más allá de las barreras entre “ellos” y “mi persona”.»

«El sexo desempeña una parte muy importante en mi vida porque, al llegar a este punto, es un símbolo del amor que estoy compartiendo con mi hombre. Sé que es su modo de demostrarme que me ama. Muchas veces no tengo el orgasmo, pero, de todos modos, siento una enorme satisfacción. La intimidad y los sentimientos es lo que importa.»

«El sexo es primordialmente importante como un vehículo para la intimidad, un medio de demostrar mi más profundo amor. Es la misma esencia de mi vida con

mi marido, no en el sentido de una emoción transitoria resultante de alguna forma de satisfacción personal, sino a causa de su significado simbólico, que compartimos.»

«El sexo es muy importante, porque es el placer más intenso que dos personas puedan darse una a otra, y representa lo más estrechamente unido que se pueda estar con otra persona. Es el momento en que nos expresamos nosotros mismos plenamente. Derribamos todas las barreras y nos comunicamos de verdad como seres humanos.»

«El sexo es una forma de comunicación sin palabras, basada en respuestas corporales, y es lo esencial en una intimidad humana en la que una persona puede expresar y comprender más de lo que la mente pueda concebir. Me transporta mas cerca en espíritu a los demás en diez minutos de lo que pueda yo conseguir en diez años con personas con las que no comparta el sexo.»

«El sexo es importante, porque, cuando existe un sentimiento de comprensión y aprecio entre dos personas, el sexo puede hacer de la vida en compañía algo especial. Dice sin palabras: "Tú significas más para mí que todos los demás". Fortalece las bases de la relación entre mi marido y yo... es un reflejo de nuestro amor.»

**¿Le gusta la penetración vaginal/coito? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿Por qué?**

Puesto que el 87% de las mujeres en este estudio contestaron «sí» a esta pregunta*, esta cifra incluye la mayoría de mujeres que nunca alcanzaron el orgasmo durante el coito. Claramente, no había una conexión automática entre no tener orgasmos durante el coito y no gustar del coito. De hecho, hasta las mujeres que tienen orgasmos durante el coito, más frecuentemente citan el afecto e intimidad como su razón básica para gustar del coito, mencionando rara vez el orgasmo.

*La razón más frecuentemente mencionada por la que gusta tanto el coito es porque representa un momento de gran afecto e intimidad*

«Me encanta el coito. Aun cuando no esté en absoluto excitada o realmente no quiera al hombre, sigue encantándome (a menos que se presente un verdadero dolor), porque estamos tan cerca en aquel momento, más cerca que en ningún otro momento. Aun con orgasmo, tendría que decir que esto es, aproximadamente, la mitad del placer del coito para mí. Hay algo en ello que nos acerca más íntimamente.»

«Sí, me gusta el coito, aun cuando no alcance el orgasmo. Demuestra el afecto o la ilusión del mismo... cuando las personas están en sus momentos más vulnera-

* Ver apéndice para las sensaciones de las mujeres a quienes no les gusta el coito.

bles. Físicamente me gusta por su total intimidad y la sensación de envolverme yo misma en tomo a él.»

«Sí, produce una sensación de calidez, como ser abrazada mucho más estrechamente que nunca. Siento que soy aceptada y que doy al mismo tiempo.»

«Físicamente, adoro tener su pene dentro de mi vagina, la cual, en cierto modo, acaricia el pene y lo abraza. Emocionalmente, lo siento todo a través de mi cuerpo y espíritu, siento que somos dos fundiéndonos en uno. Me siento muy viva, muy vital, muy colmada, y me parece como si no tuviera el menor interés en el mundo, solamente el supremo éxtasis y la felicidad de formar un solo ser con él.»

«Durante el coito me siento en gran intimidad y, en cierto modo, mezclada y unida con otro ser humano, lo cual no puedo realizar de ninguna otra manera. Es como abrazar el primer hijo reden nacido: otra persona es parte de ti.»

«El coito es bueno, cálido, íntimo, una reafirmación de amor, una participación total, una intimidad especial... una cosa espiritual muy privada.»

«El coito es profundo; una sensación de fusionar identidades individuales y convertirse en una sola.»

«Sí, la idea de unión, tanto física como emocional, con otro es excitante y satisfactoria. Estamos unidos en amor.»

«Durante el coito me siento segura y necesitada, en mi plenitud, cálida, amada, mujer.»

«Es una afirmación de amor, cálida, solícita, y me hace sentir viva y humana. Mi rostro está cerca del suyo y puedo sentir su respiración.»

«El contacto y la ternura en estos momentos me hace sentir cálida y segura, íntima y a salvo.»

«Tiene una calidad de único que supera a todo lo demás. Me siento anonadada y experimentando una gran pasión, y muy estrechamente íntima con la persona que amo.»

«Sí, es lo más hermoso que dos personas enamoradas puedan compartir. Frecuentemente, en el momento de la penetración, hay un tremendo sentimiento de alivio, de hacernos uno juntos.»

«Sí, me gusta, a causa de lo que representa: la unidad fundamental de nuestras personas. Es una intimidad inimitable, se desearía envolver por completo a la otra persona.»

«Es la esencia de la plenitud física y psicológica. El acto es algo que sólo Dios pudo haber imaginado de tan hermoso que es.»

«El coito es la integración total de dos personas enamoradas. ¿No lo sabia?»

*Además, estas respuestas incluían muy frecuentemente referencias específicas a sentirse seguras de la atención y afecto del hombre en aquellos momentos.*

«Me gusta mucho el coito. Es la sensación de algo realmente íntimo, como que él es realmente mío, y se preocupa por mí.»

«Me agrada la intimidad del acto porque, durante esos minutos, el hombre es totalmente mío y soy amada, feliz, colmada, eufórica, necesitada, y algunas veces adorada.»

«El mayor de los placeres relativos al sexo es, simplemente, sentirse muy especial y muy íntima con alguien. El mayor desagrado es sentirse ansiosa e inquieta con respecto a la relación.»

«Me gusta el coito porque representa unos momentos en los que yo obtengo su atención indivisa, y me siento muy amada y segura.»

«La cosa más grande es la seguridad que siento cuando estoy en la cama con un hombre. Me siento amada, necesitada y poderosa.»

«Cuando está dentro de mí siento que, realmente, lo "tengo", por oposición a estar siempre preguntándome yo misma si le importo o bien en qué o en quién está él pensando.»

*De forma similar, las respuestas a «¿es importante para usted la sexualidad?, ¿qué significa para usted y qué parte desempeña en su vida?», contenían referencias a la seguridad que el sexo proporciona con respecto a la relación emocional global*

«Nuestra vida sexual juntos es importante porque me hace sentir segura y necesitada, y prueba que él me ama.»

«El sexo es para agradarle a él. Lo que a mí me gusta es la sensación de seguridad que obtengo cuando él me mantiene después estrechamente apretada. Me hace sentir aceptada y atractiva.»

«El sexo me hace sentir que soy una mujer para mi marido en vez de una doméstica que duerme en casa.»

«El sexo es la parte principal en la relación con un hombre. Si no me desea, siento que algo debe de ir mal con nuestra relación.»

«Me asegura que soy deseable, otorga un lazo más hondo a una relación»

«Mi entero matrimonio gira en torno a hacer el amor con mi marido. Me hace sentir amada y necesitada.»

«Quizá me gusta porque, cuando realizo el acto sexual, la otra persona está enfocando toda su atención en mí, y me siento importante y necesitada.»

«El sexo es importante para mí como una reafirmación de mi valía, puesto que un hombre emplea su tiempo en ser dulce conmigo.»

«El sexo me dice en qué situación estoy con mi hombre. Me permite preguntar sobre cuestiones espinosas que no me sentiría capaz de formular sin estar en semejante intimidad. Me siento amada.»

«Para ser dichosa, necesito que un hombre me ame y desee relaciones sexuales conmigo. Me da una sensación de valer la pena si puedo encender la pasión de un hombre.»

«Nunca he oído una palabra de elogio por parte de mi marido en veintiún años, excepto mientras estamos haciendo el acto. Aunque esto me apena, todavía sigo amándolo y disfruto el sexo con él; pero sólo por este motivo.»

*Otra razón declarada frecuentemente para gustar del coito se refería a la identificación con el goce del varón, dar placer al hombre*

«Me gusta la intimidad y. de una forma clara, el placer que le estoy dando al hombre. Me gusta la sensación que el hombre parece sentir.»

«Nunca he tenido un orgasmo por este medio, pero me encanta oírlo jadear, gemir, moverse, ponerse loco. Me gusta la sensación de intimidad que produce, y estoy excitada por el entusiasmo de mi compañero: el rumor de su respiración, la dureza de su miembro y el modo en que se mueve.»

«Sí, el coito es una manera encantadora de compartir pasiones, amor, devoción. Y hay en ello una sensación de poder: el poder de darle a un hombre el placer que es muy importante para su sensación de bienestar.»

«Psicológicamente me gusta estar en control y tener poder, sintiéndome en intimidad con él durante su orgasmo, dando a mi hombre el más valioso y personal placer posible.»

«En ocasiones es deleitoso en sí mismo, pero, habitualmente, lo disfruto porque estoy dándole placer a mi compañero. Me gusta la idea de tener su pene dentro de mí, aunque usualmente no necesito el *movimiento* acompañante. Sin embargo, a él le da placer.»

«El coito es algo para lo que al menos sirvo y el único modo en que él puede satisfacer su deseo.»

«No por el acto en sí, pero durante el coito lo tengo a él de la manera más íntima posible, y soy una parte de su cuerpo.»

«Para mí es solamente bueno psicológicamente; me preocupo demasiado en asegurarme que el hombre está pasándolo realmente bien. Sobretodo, me preocupa de si perderá su erección si mi vagina aprieta su pene demasiado.»

«Sí, me gusta mucho el coito. De la única manera que no me gusta es políticamente, porque no me gusta ser tan vulnerable como soy, sólo físicamente, por no mencionar otras maneras, que son quizá más importantes. Pero me encanta sentir al hombre que amo, o incluso a un hombre que solamente aprecio mucho, llegar dentro de mí. Me gusta acompañarlo con movimientos, darle placer, palpar su cuerpo por entero, enlazar mis piernas en tomo a él, y sentir su fuerza y mostrarle la mía. Adoro

notar cómo llega, y oír latir su corazón, y cualquier locura que diga en aquellos momentos. Esto, en sí mismo, es todo un viaje.»

*Otra razón, algunas veces manifestada, para gustar del coito fue la costumbre o «condicionamiento»*

«Nunca me ha conducido al orgasmo. Lo disfruto porque he sido condicionada a considerarlo como “sexo normal”. No gozarlo en absoluto, o no tener orgasmo durante el coito, amenaza mi concepto de mi misma como una mujer “normal”.»

«Sí, me gusta, en especial cuando lo deseo. Probablemente me gusta porque he sido condicionada a encontrarlo placentero.»

«Sí, me gusta de todas las maneras, pero, quizá, más psicológicamente que de ninguna otra. Creo que me gusta en parte debido a las fantasías que son un resultado de leer, ver películas, etc., etc., y todos los demás intentos de la sociedad y del entorno para convertirlo en una “gran” cosa.»

«Sí, sobre todo psicológicamente, porque: 1) nos educan en la creencia de que nos colma (no sé si es por sí mismo), y 2) porque así sé que tengo una vagina.»

«El coito es divertido: una especie de carrusel en galope donde has participado en todo el jaleo y pagado tus cincuenta centavos y puedes, de paso, conseguir una buena sacudida por el número prescrito de subidas y bajadas y el color y resplandor y todas las lindas luces... y, además, es el único juego en el pueblo.»

*El coito parece también hacer «oficial» al sexo*

«Siento que no estoy actuando sexualmente sin penetración.»

«Sí, me gusta el coito de todas las maneras. Ir efectuando todas las acciones sin penetración parece como si estuvieras dejando fuera algo.»

«Me encanta; para mí ninguna otra cosa es realmente “sexo”. Me encanta la sensación de nuestros cuerpos unidos y confundidos en sus puntos más sensitivos.»

«Está bien físicamente, pero, en especial, su valor es psicológico porque convierte el sexo en “oficial”. Ninguna relación podría durar mucho tiempo sin el coito.»

*Algunas mujeres declararon que el coito las hacía sentirse «más como una mujer»*

«Durante el coito me siento completa, como una mujer.»

«Adoro el coito porque, durante su transcurso, llego a sentirme salvaje y libre. Soy una mujer sexual, y gozo sintiéndome apasionada.»

«Sí, me gusta, especialmente la penetración inicial. Siento que estoy culminando la razón de mi existencia femenina.»

«Sí, me gusta de todas las maneras, porque mi vagina está *ahí* para recibir el órgano del macho y, naturalmente, sabe bien. Me siento renovada como mujer.»

«Físicamente es saludable, psicológicamente lo necesito. Es un requerimiento básico de una mujer con salud física.»

«El coito es hermoso, dado por Dios, necesario para mi felicidad, y mi bienestar físico y mental como mujer»

«Sí. Soy una mujer, él es un hombre, y estaba destinado a ser de este modo. Es instintivo. También a veces tengo el tierno pensamiento de una posible fecundación.»

## ¿POR QUÉ LAS MUJERES NO CREAN SUS PROPIOS ORGASMOS?

Hemos visto que el valor esencial del sexo y del coito para las mujeres es la intimidad y el afecto. A las mujeres les gustaba más el sexo por los sentimientos a él vinculados que por las sensaciones puramente físicas del coito en sí mismo*. Como reflejaban casi todas las respuestas femeninas en la sección precedente, es el calor emocional compartido en estos momentos, y el sentimiento de ser querida y necesitada (no el mero acto físico) lo que constituyen los principales placeres del sexo y del coito.

En nuestra sociedad, el sexo es un medio sumamente importante de gozar de intimidad; casi la única manera en que podemos física, o incluso espiritualmente, intimar con otro ser humano. Y el sexo es uno de los pocos momentos en que tangiblemente sentimos que nos están amando y demostramos nuestro amor por otra persona. Y, con todo, en otra sociedad todavía sin nacer (sin crear), no sería necesario definir el «sexo» de un modo tan rígido y hermético. Las mujeres no necesitarían aceptar una situación opresiva con la finalidad de obtener intimidad y afecto.

Lo que hace ser esclavas sexuales a las mujeres no es el hecho de que no deseen o no les guste el coito (puesto que, por lo general, les gusta), sino, más bien, el hecho de que tienen pocas o ninguna alternativa de elección para satisfacer sus anhelos. El sexo es definido como una cierta pauta —preliminares, penetración, coito, y eyaculación— y el coito es siempre parte de esta pauta, en realidad el coito es la pauta o norma (por lo menos, dado que termina con la eyaculación del macho, con

* Por lo que a las propias sensaciones físicas se refiere, el momento de la penetración era, con mucho, la sensación favorita por la mayoría de las mujeres. Lo que los investigadores del sexo llaman «sentimiento propioceptivo» —sensaciones físicas placenteras que no tienen nada que ver con el orgasmo— fue muy rara vez mencionado.

lo cual concluye el sexo). Esta fórmula y norma es lo que oprime a las mujeres y, de hecho, también oprime a los hombres, como veremos mas adelante.

Pero la pregunta original de este capítulo todavía no está contestada: si las mujeres saben cómo tener orgasmos, ¿por qué no emplean su conocimiento durante el sexo con hombres? ¿Por qué no quebrantan la norma? No existe razón alguna por la que hacer uso de este conocimiento y tomar la iniciativa en nuevas direcciones pudiera disminuir el calor y la intimidad del sexo. ¿O acaso la hay?

## Costumbre

A cierto nivel, podríamos decir que pensamos sobre el «sexo» tal como lo hacemos —o sea «preliminares», «penetración» y coito seguido de eyaculación del varón— porque nos enseñaron que así es el sexo y que éstas son las relaciones físicas apropiadas entre las personas, y que esto es lo que se da por «supuesto» que debemos hacer. Nuestra idea de las relaciones sexuales está estructurada en torno a la actividad reproductora, la cual es definida como «instintiva». Aunque los sentimientos sexuales de placer son instintivos, o por lo menos innatos, el coito no es, estrictamente, su meta instintiva o innata. Uno de los mitos de nuestra sociedad es que es la «naturaleza», o nuestros «instintos», los que nos hacen practicar el «sexo» tal como lo hacemos. En verdad, casi siempre lo hacemos así porque nos han enseñado a hacerlo así. Incluso los chimpancés y otros animales deben aprender el coito (Yerkes; Harlow y Harlow; H. C. Bingham). El sexo y todas las relaciones físicas son algo que *nosotros* creamos; son formas *culturales*, no formas biológicas. Sin embargo, con la máxima frecuencia no pensamos en nosotros mismos como seres libres para explorar, descubrir o inventar cualquier clase de diversas y variadas relaciones físicas que podamos querer o necesitar, o que puedan parecernos naturales en cualquier momento determinado, corresponder a nuestros sentimientos y necesidades individuales. En vez de ello, propendemos a actuar como si existiese tan sólo una fórmula establecida para tener contacto físico íntimo con otras personas (que «deben» ser del sexo opuesto), la cual incluye preliminares, coito y orgasmo masculino.

Desde esta perspectiva, las respuestas que han dado las mujeres al ser preguntadas si les gusta el «sexo» pueden ser vistas como reflejando sus sentimientos con referencia a esta definición clásica: si el coito es instintivo y si la manera de practicar el sexo es dictada por la propia naturaleza, ¿cómo puede nadie (que no sea «neurótico») decir que no? O bien, ¿cómo puede nadie decir que le gustaría cambiarlo? El sexo es el sexo y te gusta, o bien no te gusta. Sin embargo, tal como hemos visto, las preguntas mas específicas sacaron a relucir toda clase de satisfacciones e insatisfacciones con el sexo tal como lo conocemos.

Existe ahora una gran presión sobre las mujeres en nuestra sociedad para que digan que les gusta el «sexo». Tal como lo describió una mujer: «Con la habitual atención sobre el sexo, enterarme de que tengo una buena vida sexual me protege de las dudas perjudiciales sobre mí misma cada vez que leo un artículo sobre el sexo.» Las mujeres *deben* «hacerlo correctamente» y, en especial, deben disfrutarlo. Cualquier mujer que diga que no le gusta el sexo es etiquetada como «neurótica», «acomplejada», «extravagante», o «enferma» por la profesión psiquiátrica y otras personas. Las mujeres, por toda clase de razones, *deben* gustar del «sexo». Esto significa, esencialmente, que las mujeres deben gustar del coito heterosexual.

De hecho, insinuar siquiera el poner en tela de juicio la gloria y la importancia del coito como un valor primordial, equivale a cuestionar la bandera norteamericana o el pastel de manzanas. Ni siquiera es permitido incluso *discutir* los sentimientos con referencia al coito, o si le gusta a una, etc., sin levantar una fuerte reacción emocional en muchas personas, que sienten que se está atacando a los *hombres*. Pero esto no es verdad. El hecho de que sea percibido así es meramente otra indicación de lo muy estereotipadas que están nuestras ideas acerca de las relaciones físicas y, además, lo muy emocional y políticamente sensible que es un tópico sexual.

Para reforzarnos en estas ideas sobre lo que es el sexo y, especialmente, que el coito heterosexual es el punto cumbre en todos los casos, tenemos toda clase de personas —desde médicos hasta clérigos, hasta expertos sexuales adiestrados en escribir libros y revistas femeninas, hasta nuestros propios amantes masculinos— que nos instruyen sobre lo que es el sexo, y en las maneras apropiadas de practicarlo. Pero, ¿cómo puede existir una manera «apropiada» de tocar a otro ser humano? Los manuales sexuales nos dicen con precisión mecánica dónde tocar, cómo tocar, cuando *orgasmar*, que es Malo no *orgasmar*, y un largo etcétera. Pero, especialmente, aprendemos que, sin importar todo lo demás, el coito y el orgasmo del varón *deben* realizarse. Aunque este tema será desarrollado más adelante en otro capítulo, es importante recalcar aquí, que, si bien los manuales sexuales pueden ser útiles, somos *nosotras* quienes sabemos lo que queremos en cualquier momento determinado, y nosotras las que podemos crear sexo bajo cualquier imagen que queramos. No es necesario seguir ninguna pauta mecánica para intimar con otro ser humano.

## Amor

Pero, en cierto modo, la verdad es más complicada que la simple idea de que las mujeres están oprimidas en la cama como en cualquier otra parte debido a la «costumbre»; simplemente porque «del mismo modo como las mujeres están acostumbradas a servir a los hombres su café, también están acostumbradas a servirles sus orgasmos». Sigue siendo todavía notable lo muy fácilmente que podemos llevamos nosotras mismas al orgasmo durante la masturbación, y hasta qué punto podemos ignorar totalmente este conocimiento durante la relación sexual con hombres. Parece estar claro que a menudo tenemos miedo de emplear este

Parece estar claro que a menudo tenemos miedo de emplear este conocimiento durante el sexo con hombres, porque hacerlo así sería como un desafío a la autoridad del varón. Por alguna razón, está admitido que una mujer pida un salario de igualdad en su trabajo, pero pedir igualdad en el sexo no es considerado válido.

¿Por qué las mujeres temen desafiar a los hombres en la cama? Primero, temen perder el «amor» de los hombres. La cuestión de en qué consiste el amor es, lógicamente, muy complicada,* pero lo que sí está claro, como hemos visto a través de este capítulo, es que la importancia del sexo para las mujeres está inexplicablemente ligada con el amor:

«El sexo para mí es una cosa muy privada y casi sagrada. Para mí el sexo significa la suprema prueba de amor.»

«En mi propio caso, deseo felicidad, amor, etc., y sé que si, por ninguna razón aparente, rechazase el sexo, perdería algo de la felicidad en mi vida, y podría perder el amor que me tiene mi hombre. Daría por supuesto que algo iba mal y haría cambios, quizás excluyéndome de su vida.»

«Es un comercio, como un trueque. Como dice mi madre, los hombres dan amor por sexo, las mujeres dan sexo por amor.»

A muchos investigadores del sexo y terapeutas les parece que el temor a perder el amor de un hombre está impidiendo a muchas mujeres conseguir orgasmos con hombres. Según Helen Kaplan en *The New Sex Therapy*:

«...La sincera búsqueda del placer sexual puede movilizar temores inconscientes (en una mujer) de que será abandonada. Puede ella temer que su marido se canse de «abastecerla». O bien, si la paciente asume la posición superior en el coito, ella puede temer que su marido la encuentre insatisfactoria sexualmente porque ella resulta poco atractiva en esta posición de sentada encima. Esos temores pueden tener alguna base en la realidad. El marido puede, de hecho, volverse impaciente o rechazarla. Además, si siente que su papel sexual ha sido «prevaciado», esta experiencia puede dar lugar también a ansiedad en el marido y, en tal caso, puede defenderse contra esta ansiedad comportándose con maneras que repelan o asusten a su esposa.»[1]

Similarmente, Fisher encontró que la *única* diferencia psicológica entre las mujeres que eran capaces de obtener el orgasmo con sus maridos (todas ellas eran casadas) y aquellas que no lo lograban radicaba en el amor. Fisher informó de que:

«...La principal diferencia entre las mujeres que tienen una alta consistencia orgásmica y las que no la poseen, se halla en su alarma por perder a quien aman. La mujer de baja consistencia orgásmica siente que las personas a las que ella valora y ama no son seguras, que pueden inesperadamente abandonarla. Ella parece estar siempre preocupada con la posibilidad de quedar separada de aquellos con los que ha tenido relaciones íntimas.»[2]

* El presente libro se ha abstenido de introducir estas impresiones en la discusión, dado que la política del amor todavía no se ha analizado. Si usted desea contribuir, por favor escríbame a c/o M.O.W., 47 East 19 St., N.Y. N.Y. 10003, para recibir un ejemplar sobre cuestiones relativas al amor y relaciones personales.

Por añadidura, pone de relieve:

«Debe recalcarse que este temor de perder el objeto de amor tiene bastante parecido con un tipo de ansiedad que ha sido descubierto como particularmente característico de las mujeres... mujeres que han sido observadas en varios estudios... que son especialmente sensibles a la potencial separación de aquellos con quienes ellas han sostenido relaciones intimas.»[3]

En su epílogo, Fisher dice:

«Los factores psicológicos —por ejemplo, temor a la pérdida del objeto que mi ensayo sugiere, puede interferir con el logro del orgasmo en muchas mujeres y puede ejemplarizar a otro nivel el sentimiento general cultural transmitido a la mujer de que *su sitio es inseguro y que sobrevive únicamente porque el varón la protege*. La aparente importancia del temor de pérdida del objeto en causar inhibición para el orgasmo puede probablemente ser rastreada en el hecho de que la niña recibe innumerables mensajes que le dicen que la hembra no puede sobrevivir sola y que es probable que se encuentre metida en serios trastornos si no está protegida por un varón fuerte y capaz. *No parece ser demasiado radical predecir que cuando las mujeres sean capaces de crecer en un ambiente cultural en el que sean menos presionadas a la obediencia mediante amenazas de potencial deserción, el llamado problema del orgasmo desaparecerá*[4]. (Las cursivas son mías.)»

Si bien Fisher, como psicólogo, tiende a considerar estos temores de pérdida de amor como emanando de experiencias de la infancia, es obvio que pueden haber reacciones ante condiciones adultas muy corrientes, tales como temores de que, al ir envejeciendo, el hombre amado deje de amarte, que él nos necesite menos que nosotras lo necesitamos, y así sucesivamente.

## Economía

No solamente puede una mujer temer la pérdida del amor de un hombre, si se afirma ella misma, o lo «desafía» sexualmente, sino que, con demasiada frecuencia, está también implicada una intimidación económica. Esta puede adquirir diversas formas, algunas sutiles, otras patentes: la forma más obvia de la intimidación económica ocurre cuando una mujer depende totalmente del hombre con quien mantiene relaciones sexuales por la comida y el albergue, y no tiene otra alternativa económica tal como, por ejemplo, ser capaz ella misma de obtener un trabajo si se lo propone: es decir, el matrimonio tal como fue tradicionalmente definido. Todos hemos visto la conexión entre el afecto y la economía bajo un aspecto suave en el serial televisivo *Quiero a Lucy*, en el cual las palabras afectuosas y los abrazos eran

siempre una parte ritual para conseguir convencer a Ricky sobre la adquisición de un nuevo sofá, un nuevo sombrero, o unas vacaciones. Algunas de las mujeres en este estudio también mencionaron la conexión entre el sexo y la economía en sus vidas, en contestación a: *«¿Opina usted que tener relaciones sexuales es, de alguna manera, política?»:*

«En mi círculo, el hombre generalmente gana dos veces más dinero que la esposa. Lo cual significa que, si a una le gusta su estilo de vida —su piscina, ocio, evasión, lavavajillas, vecindario— no echa todo esto a perder para huir con algún atleta de playa. Conozco a un montón de matrimonios que siguen juntos no por el legítimo deseo de compartir una vida, sino por la necesidad de mantener las cosas seguras financieramente. Al llegar la revolución, cuando las mujeres estén realmente tan preparadas para ganarse la vida como lo están los hombres, entonces habrá muchísimas menos de estas relaciones feudales.»

«Sí, así es. En mi relación me veo obligada a dar sexo a causa de las promesas matrimoniales. En ocasiones mi marido me ha amenazado con negarme dinero o favores, es decir, permisos de alguna u otra clase si no tengo relación sexual con él. O sea, que lo finjo. ¡Qué diablos! Cuando los chavales sean mayores, quizá me atreva a poner las cartas boca arriba.»

«No estoy segura si es política, pero sí que es económica. Realmente sentía que me estaba ganando mi habitación y comida, en la cama, durante años, y si quería cualquier cosa, mi marido era más propenso a dármela después del acto sexual. Ahora que me estoy manteniendo yo misma, ya no necesito seguir con esta clase de juego. ¡Qué alivio!»

«Podría ser, como si estás negociando para conseguir un sofá nuevo o una noche fuera.»

«No puedo ver el modo en que el sexo sea política, a menos que se refiera usted al modo en que las mujeres tienen relaciones sexuales con sus maridos si ellos hacen esto o aquello para ellas. No creo que esto sea correcto, pero lo que no puedo decir es que no haga yo la misma clase de cosas algunas veces con mi marido.»

«Con mi marido, algunas veces me siento obligada porque soy su esposa y, después de todo, él lo paga todo. Esta es la razón por la que disfruto con asuntos extraconyugales (aunque no los tenga con mucha frecuencia), lo que convierte el sexo en algo especial y excitante.»

«Por lo que a mí se refiere, estoy contenta de haber vivido lo suficiente para poder ver la luz fuera del túnel: la esperanza de que las mujeres obtengan algún día un trato de igualdad. ¿Puede siquiera imaginarse la era de lavado de cerebro que vivimos hace cuarenta años? Tenias que considerarte afortunada de tener marido, y la mayor parte del tiempo te lo pasabas pensando que algo no marchaba bien en ti misma, y consumías tu vida en cuidar a los hombres y a los niños y la frente te tocaba al suelo porque no te pegaba, porque te abastecía, y todo lo que eras era una criada sin sueldo. Enviudar me liberó, y descubrí una carrera y una vida para una mujer.

Algunas de mis compañeras murieron sin siquiera conocer que había esperanzas para la hembra: murieron ignorantes de todo esto.»

Quienquiera que dependa económica y legalmente de otra persona, como tradicionalmente ha ocurrido con las mujeres, y en la mayor parte de los casos sigue siendo así, está colocada en una situación muy vulnerable y precaria cuando aquella persona espera o pide sexo o afecto. Aunque la mujer pueda genuinamente querer complacer al hombre, el hecho de que no se siente libre de *no complacerle*, y de que coloca la satisfacción de él antes que la suya propia y mantiene en secreto el conocimiento de su propio cuerpo, revela la presencia de un elemento de temor e intimidación. Está claro que si una mujer depende financieramente de un hombre, no está en buena posición para pedir igualdad en la cama. La dependencia económica, incluso si se ama a alguien, es una fuerza muy sutil y corrosiva.

Por supuesto, *legalmente* en el matrimonio, una mujer *debe* practicar el coito con su marido. Tal como expone Kinsey:

> «Tanto los códigos hebreo como cristiano han hecho hincapié en la obligación de la mujer y, en cierto menor grado, la obligación del marido, en entablar coito con el cónyuge legalmente esposado... La posición de la esposa en un matrimonio es reflejada en la tradicional actitud de las leyes inglesas y norteamericanas que reglamentan que ella, al consentir en casarse, ha dado de tal modo su irrevocable consentimiento en aceptar el coito bajo cualesquiera condiciones de su marido, incluso aunque él pueda usar la fuerza o la violencia extremadas para conseguir sus propósitos. Incluso bajo los actuales códigos penales norteamericanos, el coito de un marido con su esposa no puede nunca ser interpretado como violación, sin importar hasta qué punto el coito pueda ser empleado contra los deseos de ella y sin importar hasta qué punto pueda él utilizar la fuerza.»[5]

Incluso la posición más comúnmente usada hoy en día —el hombre encima de la mujer— es un legado de la ley eclesiástica.

Kinsey escribía esto por los años cincuenta, pero estas leyes están hoy todavía en vigencia. Aunque estén desigualmente aplicadas en varios estados, por lo general siguen todavía en pleno vigor. Un grupo conocido como Las Feministas formó piquetes ante la oficina de licencias matrimoniales de la ciudad de Nueva York, en 1969, portando pancartas en las que se leía la siguiente pregunta:

*«¿Sabéis que la violación es legal en el matrimonio?* De acuerdo a la ley, el sexo es la finalidad del matrimonio. Hay que realizar el acto sexual para que el matrimonio sea valido. *«¿Sabéis que el amor y el afecto no son requerido en el matrimonio?* Si no puedes tener sexo con tu marido, él puede conseguir la anulación o el divorcio? Si él no te ama, esto no es fundamento para el divorcio.»[6]

Lógicamente, no es el matrimonio en sí mismo el defectuoso, es decir, la idea de dos personas de compartir sus vidas con metas comunes. El matrimonio en el sentido de un *verdadero* contrato de amor podría ser maravilloso. Sin embargo, por ahora la verdad del matrimonio para muchas mujeres es la dependencia legal y eco-

nómica. Esta dependencia puede impedir que las mujeres se sientan libres para explorar y descubrir sus propios sentimientos sexuales con sus maridos.

Las mujeres que no están casadas pueden ser económicamente intimidadas mediante otros medios más sutiles. Tal como exponía una mujer su situación «Desde la temprana infancia, noté que estaba programada por mi ambiente familiar y la sociedad para convertirme en esposa y madre, así como a estancarme en tareas sin sentido. En consecuencia, obtuve diplomas de materias nada prácticas hasta que, durante un año, acudí a una academia para estudiar secretariado. Durante los cinco años siguientes trabajé como secretaria (sigo siéndolo ahora). Con el transcurso del tiempo me he sentido muy inferior con respecto a mi posición en la vida y estoy segura que esto influyó en mi sexualidad y sentimientos hacia mí misma. Era más vulnerable al abuso por parte de los hombres y a ello contribuía mucho el bajo concepto que tenía de mí misma. He tomado la decisión de abandonar mi trabajo de secretaria y dedicar todo el día a los estudios universitarios. Esta decisión ha efectuado milagros en mí misma. Tengo una más elevada opinión de mi persona y me siento totalmente reacia a involucrarme en cualquier clase de relación (sexual o como sea) que, de cualquier manera, sea destructiva para mí. Me siento libre de disfrutar de mi cuerpo bajo mis propias premisas, y no bajo alguna noción preconcebida por algún hombre sexista. No odio en absoluto a los hombres; estoy segura de que siempre he experimentado un gran amor por ellos, pero ahora puedo ver cómo nos hemos estado utilizando mutuamente y lo muy injustos que han sido los papeles desempeñados por las mujeres en cada aspecto de sus vidas, y quiero cambiar todo esto. Siento que mi actitud es muy saludable y que no me obstaculizará para desarrollar buenas relaciones con los hombres.»

A otro nivel, incluso una mujer que está solamente esperando una «cita» con un hombre, puede estar estructurada para sentir que le «debe» sexo a él:

«El sexo puede ser política, cuando la mujer está hecha para sentirse obligada, por ejemplo, a pagar por una cita con sexo, a cambio de algo.»

«Hubo un tiempo, cuando yo estudiaba, en que salía a cenar con un sujeto sólo por la oportunidad de comer algo que no fuera spaguetis; yo era muy pobre. Sabía que ellos, habitualmente, querían sexo, y cuanto menos era yo capaz de poder permitirme la cena que me estaba pagando, tanto más sentía que le debía a él sexo. Tanto más agradecida me sentía. ¿No es esto horrible? Era terrible, pero yo no podía evitarlo.»

Como ha puesto de relieve el doctor Pepper Schwartz, incluso cuando las mujeres ya no siguen siendo económicamente dependientes, todavía están:

«acostumbradas a modificar su deseo (sexual) para atender sus necesidades más importantes: alimentos, albergue, protección, y seguridad, y la mayoría ha dejado de ser analítica acerca de su situación sexual. Incluso cuando se presenta la situación que las hace independientes de tales consideraciones (riqueza personal, una carrera con éxito, y un enjambre de admiradores, etc.) están tan acostumbradas a que las exigencias de los demás definan su estructura sexual y marital que no revalorizan su estilo de vida. Creen en los mitos que han oído acerca de sus necesidades emocionales y sexuales.»[7]

Existen también presiones económicas en las mujeres solteras para que se casen, que conducen a la misma dependencia financiera y legal antes discutida tal como una mujer de veintisiete años, trabajando en unas oficinas, explicó su situación: «Incluso con los trabajos que logro conseguir —y soy una buena secretaria— todavía no me puedo permitir pagar el alquiler. Me veo obligada a irme a vivir con un hombre, o tener compañeras de habitación. Las compañeras de habitación no permiten tener el menor aislamiento intimo, y vivir con algún tipo —primero un tipo y entonces, tras un año o dos, otro tipo, y así sucesivamente— es una manera horrible de vivir. Se siente una igual a una trabajadora ambulante, trasladando de un lado a otro todas tus pertenencias. Es humillante. En consecuencia, sientes la necesidad imperiosa de casarse, instalarse, y olvidarlo todo. Y... (¡!) si estás solamente viviendo con un hombre sobre una supuesta base de igualdad en compartir el pago del alquiler, ¿adivine quién tiene que limpiar la casa y cocinar? ¿Y ser amante y afectuosa, siempre dispuesta para el sexo? Y si, Dios no lo permita, durante algún tiempo no te sientes con ganas, ¡a la calle! O sea, que acabas pensando que sería mejor estar casada.» Tal como las Redstockings dicen:

«Para muchas mujeres, el matrimonio es una de las pocas formas de empleo que está muy al alcance. Para ellas no puede significar fácilmente convertirse en domestica o trabajadora de fábrica o ira la beneficencia. Abogar por la «liberación por ellas mismas», porque las mujeres «se liberen a sí mismas» renunciando al matrimonio refleja un fuerte sesgo de clase al excluir automáticamente a la multitud de mujeres que no tienen otros medios de sustento que un marido*.»[8]

Lógicamente, con todo ello no se pretende decir que no existe el amor hacia el marido y la prole. Sin embargo, desgraciadamente, la dependencia económica puede llegar a corroer y minar sutilmente los sentimientos más hermosos e, incluso acompañando a estos sentimientos, conducir a una especie de situación de amor-odio. Pero el matrimonio podría convertirse en un *verdadero* contrato de amor (tanto hete-

---

* Aquellos que reconocen que las esposas que permanecen casadas por razones económicas, están, de hecho, vendiendo servicios sexuales, pueden condenar la práctica sobre la base del edicto al servicio del varón que proclama que hay algo que está mal en vender servicios sexuales. Lo que está mal en la situación de la esposa no es que ella obtenga un pago por sus servicios —sexuales y demás—, sino que recibe tan poco por lo que ella suministra que sigue dependiendo.[9]

rosexual como homosexual) si las leyes que hacen a una mujer legalmente dependiente de otra persona fueran cambiadas, y si las mujeres tuvieran una oportunidad real de obtener la autonomía económica.

El efecto negativo de la economía sobre la libertad de las mujeres, tanto sexual como en los otros aspectos, está muy extendido. De acuerdo con el Ministerio de Trabajo de los Estados Unidos, en 1975 las mujeres que trabajaban la jornada completa todo el año (el 40% de las mujeres norteamericanas) seguían todavía ganando tan sólo el 60% aproximadamente del salario de los hombres empleados en iguales condiciones, y esta cifra no se ha incrementado en los últimos años. Las mujeres, pese a su educación y cualificaciones, están todavía ausentes ampliamente de los puestos dirigentes y de las posiciones profesionales no tradicionales. Los subsidios federales para las guarderías infantiles han sido reducidos, y los despidos laborales han afectado con mayor frecuencia a las mujeres, dado que, tradicionalmente, ellas desempeñan trabajos más periféricos. Esto significa que la mayoría de las mujeres —tanto solteras como casadas— no son financieramente independientes.

En otras palabras, tal como Ellen DuBois, de la Universidad Estatal de Nueva York en Buffalo, me ha escrito:

«Una errónea y peligrosa suposición es que lo único que se interpone entre una mujer y el sexo «satisfactorio» es la realización por su parte de sus propias necesidades físicas. Como pueblo oprimido, de lo que nosotros, mujeres, carecemos no es del conocimiento de lo que necesitamos..., salo del *poder*, poder social, poder económico, poder físico. Para expresarlo de otra manera, no es nuestra ignorancia la que nos ha condenado a la explotación sexual y a la insatisfacción, sino nuestra impotencia.»

# La revolución sexual

«Si la Revolución Sexual implica la actitud de que ahora las mujeres son "libres" también, y pueden joderse a extraños y al sexo opuesto, tal como pueden hacerlo los hombres, opino que es algo repugnante. Las mujeres no quieren ser "libres" para adoptar el modelo masculino de sexualidad; quieren ser libres para descubrir y encontrar la suya propia.»

## INTRODUCCIÓN

La «revolución sexual» de los años sesenta fue una respuesta para cambios sociales a largo plazo que afectaban la estructura de la familla y el papel de las mujeres en ella. (Contrariamente a la opinión popular, la píldora de control de nacimiento fue más una respuesta tecnológica a aquellos mismos cambios sociales que su causa.) Hasta la segunda mitad de este siglo, y a través de la mayoría de periodos de la Historia, una tasa alta de nacimientos ha sido considerada de importancia primordial tanto para la sociedad como para los individuos. En términos sociales, se pensaba que cuanto más extensa fuera la población, tanto más rica sería la sociedad, y tanto mas fuerte el Ejército. Sin embargo, la tecnología moderna ha terminado con la necesidad de enormes masas de trabajadores, y la potencia nuclear y la tecnología son muchísimo más significativos militarmente que los ejércitos humanos masivos. Las grandes poblaciones todavía son validas principalmente como consumidoras. En términos del individuo las familias numerosas ya no son el recurso social o económico que antaño fueron. Los hijos solían contribuir a los ingresos de la familia mediante su trabajo, y aseguraban a los padres su apoyo y protección en la vejez. Socialmente, los hijos varones daban continuidad al apellido familiar, lo cual era considerado como muy importante, y acrecentaban el prestigio social de la familia. Hoy en día estas ventajas son consideradas de menor importancia. Además, los hijos cuestan un dineral, puesto que su educación es prolongada y, después de tener el segundo o tercer hijo, el nivel de vida de una pareja en la comunidad disminuye en vez de ascender. Por añadidura, la mayoría de los hombres ya no consideran que continuar en la línea de la familla es un asunto de primordial importancia, aunque

puedan muy bien disfrutar teniendo hijos y siendo padres. Pero, puesto que el matrimonio (en su forma original como un derecho de propiedad) fue creado de modo que el padre pudiera estar seguro de la paternidad de su hijo, ahora que esta paternidad ya no era tan importante, el matrimonio (tal como está tradicionalmente definido) ya no era tan necesario, y a las mujeres se les podía «permitir» «libertad» sexual.

Este cambio en el papel de la mujer era de doble filo. En términos tradicionales, en cuanto tener hijos se había convertido en menos importante, el *status* de las mujeres declinó. Es decir, puesto que las mujeres fueron tradicionalmente contempladas casi por completo en términos de su papel reproductor, entonces ellas mismas, como clase, se convirtieron en menos importantes y menos respetadas cuando tal papel ya no era tan importante. Al mismo tiempo, se decía que, ahora que las mujeres quedaban «libres» de su antiguo papel podían ser «sexualmente libres como los hombres», etc. Algo de verdad había en esta idea de que se *habían* abierto nuevas posibilidades para la independencia femenina. Sin embargo, lo mismo que con los esclavos después de la emancipación, convertirse en independientes era más fácil de decir que hacer. De hecho, las mujeres no tuvieron igualdad de oportunidades para educación o empleos y, en consecuencia, quedaron de nuevo atadas en su papel tradicional de dependencia de los hombres. A pesar de la llamada revolución sexual, las mujeres (percibiendo lo periféricas, decorativas, y costosas en que se habían convertido en este estado global de cosas) fueron convirtiéndose en más sometidas que nunca a los hombres. Esto fue todavía mas cierto *fuera* del matrimonio que dentro, puesto que el matrimonio ofrecía algunas formas de protección en los términos tradicionales. Estas incrementadas sumisión e inseguridad quedaron reflejadas en las modas infantilizadas, tipo muñeca de los años sesenta, vestidos cortos de niñita, largo y lacio cabello (rubio), grandes ojos inocentes (azules), y, lógicamente, siempre con un aspecto lo más juvenil y lindo posible. El cambio en la actitud de los hombres hacia las mujeres (de madres a objetos-sexo) es resumido en el título del libro de Molly Haskell sobre las mujeres, From Reverence to Rape (Desde la reverencia a la violación). Esta situación condujo eventualmente al movimiento feminista, en las décadas de los sesenta y setenta, que está ahora tratando de hacer realidad algunos de los potenciales positivos del cambio en el papel de las mujeres, para hacerlas verdaderamente independientes y libres.

Aunque los antifeministas aconsejan a las mujeres renunciar a sus pretensiones de independencia económica y regresar a su papel tradicional como esposas y madres, para mejor o peor, afortunadamente o desgraciadamente, no existe un camino real para retirarnos en masa a nuestra tradicional posición. Al disminuir la importancia de alumbrar hijos, las mujeres, por así decirlo, se quedaron sin empleo. Este cambio ha llegado tras un largo periodo de tiempo, y no es probable que sea reversible. Aunque las mujeres no son todavía, como clase, independientes social ni financieramente, podemos mejorar nuestra situación (o incluso mantenerla a los presentes

niveles) sólo caminando hacia delante y reintegrándonos al mundo y quizá, si lo consideramos necesario, cambiando ese mundo.

En conclusión, lo que entendemos por «libertad sexual» —dar a las mujeres el «derecho» a actuar sexualmente sin matrimonio, y aminorar el énfasis en la monogamia— está en función de la decreciente importancia para la sociedad de dar a luz y, para los hombres, de la paternidad. Aunque este cambio ha sido etiquetado «libertad sexual» de hecho, hasta ahora no ha permitido mucha libertad verdadera para las mujeres (u hombres) para explorar su propia sexualidad; ha puesto meramente presión en ellas para tener *más* de la misma clase de sexo. Finalmente, es importante recordar que *no se puede decretar que las mujeres sean «sexualmente libres» cuando no son económicamente libres* y pretenderlo así es colocarlas a ellas en una posición más vulnerable que nunca, y moldearlas en una forma de propiedad común fácilmente asequible.

## LA AMBIGÜEDAD DE LA «REVOLUCIÓN SEXUAL»

### *¿Qué opina de la revolución sexual?*

Las respuestas a esta pregunta variaron, incluyendo la siguiente serie de opiniones:

1. Me gusta, porque permite una mayor franqueza. Es básicamente una buena cosa, saludable y necesaria.
2. Se ha retrasado por mucho tiempo, pero todavía no ha terminado y le queda un largo camino por recorrer.
3. ¿Qué revolución? No ha habido una verdadera revolución. Hace sentir a las mujeres que deben realizar el acto sexual y no pueden decir que «no».
4. Es una especie de descosido masculino y explota a las mujeres.
5. Llegó demasiado tarde para mí, pero, probablemente, será divertido. Ojalá hubiese nacido más tarde.
6. Produce emociones entremezcladas. No comprendo qué es todo este asunto y, algunas veces, parece ir demasiado lejos.
7. No creo en ella; está mal y conduce a la promiscuidad, etc.

### *Más mujeres expresaron la primera opinión —que una mayor apertura es buena— que ninguna otra*

Sin embargo, compartieron alguna de las dudas de otras mujeres. Muchas mujeres casadas y de mayor edad, en particular, que no habían experimentado personalmente «la libertad sexual», adoptaron esta larga perspectiva sobre el cambio:

«Es de suma importancia y el único camino sensato que nuestra sociedad pueda recorrer. La futura juventud —mis nietos— cosecharán sus beneficios. La revolución sexual es un paso más hacia la mayoría de edad de la Humanidad, pero ha sido explotada y necesita ser refinada»

«Realmente, respeto que las personas vayan siendo más libres y más tolerantes tanto con sus propias actitudes como con las de los demás. Espero que podamos transmitirlo a la próxima generación. Nuestra sexualidad es una parte tan integrante de nuestras vidas cotidianas, que antes de morirme espero poder ver progresos en otros terrenos, social, política e intelectualmente.»

«Ya era tiempo de que fuéramos capaces de ser humanos y sentirnos normales en vez de sentimos una especie de silencioso cuarto de perversiones. Ahora las personas pueden discutir libremente muchas cosas que, hace unos años, eran consideradas vulgares. Las mujeres pueden ahora empezar a tener la palabra, si así lo quieren, en vez de actuar como pacíficas niñitas; pueden expresarse ellas mismas y sus sentimientos, pueden ahora empezar a aprender mucho sobre los demás y ellas mismas.»

«Las personas están finalmente admitiendo que tienen penes y vaginas y que disfrutan empleándolos. Creo que es saludable y que nos ayuda a nosotras a echar por la borda nuestras anquilosantes inhibiciones.»

«La revolución sexual (si es que esto puede llamarse así) ha llevado el sexo y la comunicación de los cuerpos al aire libre un poco más que antes, a la vez que intentos para hacerlo más natural y mejor comprendido. Las personas siguen igualmente tan acomplejadas como siempre; pero, por lo menos, ya están conversando más del tema y comprendiendo que no están solas con sus problemas.»

«Creo que es estupenda, porque gran cantidad de personas están finalmente aprendiendo a sentirse cómodas con su sexualidad y aceptarla tal como es por vez primera en sus vidas. La futura generación de jóvenes no tendrán todos nuestros complejos de los que liberarse.»

«Resulta bueno que haya más personas hablando sobre el sexo y creo que más mujeres están reconociéndose a sí mismas como seres sexuales, no objetos pasivos esperando la excitación masculina. No creo que mi madre disfrutase nunca del sexo, aunque es bonita y fuerte. Nunca habla de ello ni lee de estas cuestiones, que yo sepa, y pienso que ella siempre ha dependido enteramente de mi padre para la actividad sexual. Pienso que siempre habrá sido en la oscuridad, bajo las sábanas, prueba enojosa que ella toleraba por un sentido del deber. Esto podía haberme sucedido a mí, si los tiempos no fuesen ahora más liberales. Estoy contenta de que se haya conseguido una mayor libertad sexual, pero veo a demasiadas mujeres copulando por un sentido de obligación de hacerlo y explotándose ellas mismas, empleando su sexo para manipular a los hombres. Parece ser el único asidero que tenemos sobre ellos, a veces.»

«Ningún amor es "libre", siempre hay consecuencias. Pero sí que apruebo las alianzas fuera del matrimonio siempre que no hayan hijos de por medio. Realmente creo que los matrimonios de cincuenta años ya han terminado, especialmente los del tipo "dientes apretados hasta la muerte". Pero todavía, aún ahora, no son muchas las chicas que consiguen verse "libres".»

*Algunas de estas mujeres, aunque opinaban que en general era buena la revolución sexual, se preocupaban por los efectos en sus hijas*

«Realmente no sé; creo que si las personas tienen mayores sensaciones, esto es estupendo. Tengo tres hijas, de veinticuatro, veintitrés y dieciocho años, y todas ellas han tenido buenas experiencias sexuales, de lo cual me alegro mucho, aunque me preocupo un poco sobre la prudencia del sexo siendo tan jóvenes.»

«Es, casi en su totalidad, una buena cosa, aunque algunas veces creo que si veo otra *Playboy* sobre el sexo, en el cine, chillaré. Pero todavía tengo una vena anticuada. Una de mis hijas tuvo recientemente un aborto (a sus dieciséis años) y se apresuró en asegurarme que el muchacho que la había preñado no era su mejor amigo; ¡ella no quería que yo me pusiera furiosa contra *él*! Bueno, yo no me habría encolerizado con él... a decir verdad, esto habría hecho más difícil aceptar el aborto, porque él me agrada mucho y lo hubiera pasado muy mal firmando los documentos que condenaban al bebé potencial al olvido. Por otra parte, me encontré a mí misma lamentando que ella tuviera relaciones con otros muchachos, aun cuando esto sea aceptable en su pandilla. Hubiese preferido pensar que el muchacho que me agrada era el único.»

«Opino que la revolución sexual es básicamente buena. Mis únicos titubeos son 1) un casi inevitable desarrollo de sentimientos de culpabilidad en aquellas que no se sienten "con ella". Eventualmente estas reacciones irán menguando, pero siento pena por las que sufrirán por ello. 2) También me preocupa que la juventud no haya sido preparada para esto. Clasificaría este grupo entre aquellas de ocho a veinte años que han estado o estarán muy influidas por actitudes tradicionales y, al mismo tiempo, por las nuevas corrientes. Su tradicional educación y corriente nivel de experiencia no son suficientes para ayudar en el proceso de tomar decisiones con el cual, inevitablemente, tendrán que enfrentarse. El punto de vista tradicional dice "no lo hagas" y la nueva rebeldía dice "hazlo". Ellas no tienen experiencia y, frecuentemente, no pueden aceptar su decisión personal debido al choque de los antiguos puntos de vista contra los nuevos.»

*Solamente muy pocas mujeres la aceptaron totalmente para sus hijas*

«Estoy por completo de acuerdo con la revolución sexual. Creo que una buena parte de la generación de mis hijos se beneficia del derrumbamiento de muchos tabúes mutiladores acerca del sexo. Me gusta el hecho de que mis hijos, ahora en sus tempranos veinte años, tengan buenas relaciones con gente joven que me agrada, de que yo fuera capaz de poder hablar cándida y abiertamente con mi hija, contestarle todas sus preguntas referentes al sexo mucho antes de que ella tuviera su primera experiencia, y que el sexo parece ser una parte saludable de sus vidas, no algo secreto y aparte.»

«Es asombroso para mí que resulte así de fácil escribir sobre estas cosas y, sin embargo, nunca las he discutido con mujeres. Recuerdo haber hallado a mi hija de catorce años dormida en la cama, desnuda, con un joven, cierta mañana. Sonreí y me alejé de puntillas. Pero no fui capaz de preguntarle acerca de su experiencia, ni ella me explicó nada de ello (con la finalidad de aconsejar, comparar puntos de vista, etcétera). Sin embargo, le hablé a ella de este cuestionario y ella quiere también contestarlo. No estoy del todo segura sobre si ella creyese que estoy coaccionándola para una intimidad no requerida si fotocopio esto y le dejo que lea mis respuestas.»

«Mi hija de diecinueve años fue animada por mí para que trajese a su joven a pasar la noche en nuestra casa —mejor que andar por fuera "retozando" y simular que no ocurría nada— y tal decisión dio buenos resultados para todos. Nunca me preocupé demasiado por mis hijas; las dejé ir a excursiones, al camping, etc., con sus compañeras, simplemente confiando en su buen juicio, que parecen tenerlo; sin embargo, a los veinte años, mi hija quedó embarazada y tuvo un aborto (de aquel mismo joven) y la ayudé a sobrellevarlo. Me sentí orgullosa de su criterio, pero irritada y preocupada de que ella, en cierto modo deliberadamente (¿?), se dejara embarazar. Sigo todavía preguntándome la razón.»

**Muchas de las respuestas reflejaban reacciones muy fuertes contra la llamada revolución sexual. Muchas mujeres sentían que no existía ninguna verdadera revolución**

«Opino que se ha hablado mucho acerca de la revolución "sexual", pero no creo que haya habido demasiado cambio en las actitudes. Habiendo dejado a mi marido después de ocho años, hace exactamente cuatro meses, me siento algo sorprendida por el hecho de que los hombres todavía sigan queriendo escarceos a su estilo, y que no sepan aceptarnos como una persona, puesto que soy fuerte, inteligente, y tengo tanta voluntad y fuerza como ellos mismos. Me tiene muy preocupada porque sé que, para relacionarse conmigo sexualmente, deben también aceptarme como una persona, y no hay muchos hombres en torno que no se sientan amenazados por las mujeres fuertes.»

«Tiene que recorrer un largo camino. Si las monsergas del *Playboy* o *Penthouse* son la idea de todo el mundo acerca de una revolución sexual, entonces es, sin duda alguna, repulsiva. Mientras las mujeres sean explotadas sexualmente, consideradas como objetos sexuales y educadas desde la cuna para complacer a los caprichos masculinos, la revolución sexual carece de significado. Me parece a mí que la revolución sexual tan sólo ha dado a los embaucadores la oportunidad de vender duchas y maquinillas de afeitar, pero no se vislumbra gran cosa en el camino de la verdadera expresión libre y la felicidad, ni alegría en el cuerpo ni en el sexo.»

«¿Es que hay una revolución? Apenas me he dado cuenta. Hablar sin cesar sobre el sexo difícilmente constituye una revolución. Muchos *swingers* no son *swingers*. La mayoría de los hombres apenas tiene noción de lo que es un clítoris. Los muchachos están constantemente buscando el ligue, las muchachas salen constantemente dañadas. ¿Qué más hay de nuevo? Las muchachas van ahora la cama con hombres algo más de lo que solían hacerlo antes —no hay nada revolucionario en esto—, simplemente una manera distinta de abordar un problema que una todavía sigue sin comprender.»

«¿Qué es esto? ¿Alguna expresión de periodista? Opino que el intercambio de esposas, las películas pomo, etc., no son necesariamente libertad, sino obsesiones.»

«¡Pura hojarasca! Los hombres pueden ver más mujeres semivestidas o desnudas, hay más "coitos libres" por doquier, y hay más mujeres fingiendo orgasmos.»

«¿Cuál "revolución sexual"? ¡Estoy luchando en una revolución feminista! La llamada revolución sexual, desde mi punto de vista, no hizo nada para liberar a las mujeres ni a los hombres. Los hombres consiguieron una jodida gratuita y fue hecho abiertamente y bajo la capa liberal-radical de una revolución contra actitudes sexuales anticuadas. Las mujeres seguían necesitando aquellos hombres como compañeros por toda una vida, porque regalaban sus cuerpos y sus mentes y encontraban su identidad en el hombre en vez de en ellas mismas. Los hombres siguen manteniendo la posición superior en el mercado de empleos, en los relatos de las revistas femeninas, en la cama, y en la mente de las hembras. O sea, que realmente la revolución sexual puso de relieve algo que ya sabíamos. Las mujeres son tratadas como objetos. Sólo que en esta "revolución" las personas oprimidas no ganaron absolutamente nada. El opresor comenzó la "revolución sexual" a través de la música rock, el mercado de productos de belleza, Hugh Hefner, etc., pero no fuimos liberadas de nuestro papel, únicamente más objetizadas. También le salió el tiro por la culata al patriarcado, debido a que condujo (indirectamente) al movimiento feminista.»

«Creo que queda un largo camino por recorrer antes que sea una verdadera revolución. Tal como es por ahora, está causando daño a las mujeres, especialmente entre las jóvenes. Para las demás edades también, supongo, porque los hombres de más edad no están, ni con mucho, liberados y siguen actuando sobre la base de sus *puercas* suposiciones, todos damos por supuesto que las mujeres de más edad no son

muy *sexy*, o sea, que no son nunca requeridas para acostarse con alguien y son consideradas neutras, disponibles.»

«La revolución sexual fue la mierda de los últimos años de la década de los sesenta. Se refirió a la libertad del *macho*, siendo las mujeres una propiedad compartida en vez de una propiedad privada. Y ya sabemos qué clase de propiedad obtiene un mejor trato.»

«Los hombres han cosechado gloriosos beneficios de la revolución sexual, pero no han adquirido más sentido, o sentido de la responsabilidad. Mi opinión es, "¿Qué ha ocurrido con el beso de las buenas noches?".»

**El quid de la cuestión —el efecto de declarar el sexo saludable y necesario, y a las mujeres «libres» para practicarlo— fue suprimir el derecho de las mujeres a no practicar el sexo. Las mujeres perdieron su derecho a decir «no»**

«Para mí, la revolución sexual es solamente una simple inversión de la presión, en la que me educaron, para ser casta; y ahora hay otro camino único que todos debemos seguir, y esto tiene tan poco sentido como lo anterior. Tanto el sexo obligado como la abstinencia por norma rígida son mala cosa.»

«Opino que la "revolución sexual" empuja básicamente a muchas mujeres a copular más frecuentemente y con más hombres de lo que quisieran. Ahora que se supone que las mujeres han de gozar el sexo en un plan de misma igualdad que los hombres, son consideradas "estrechas" o "frígidas" si no se lanzan corriendo a la cama, etc. No creo que las actitudes de los hombres hacia las mujeres hayan cambiado; siguen sintiéndose amenazados por las mujeres agresivas y ellos pueden buscar un ligue sexual con una mujer sexual, pero no necesariamente quieren una relación con ella.»

«La táctica que más aborrezco es: "No quieres acostarte conmigo porque eres una reprimida", que es la que ha empleado la revolución sexual para amedrentar a las mujeres.»

«Opino que es destructiva y que hay en ella mucha porquería. Y no es que tampoco tenga yo una opinión amable sobre la idea victoriana del matrimonio. Pero una mujer conserva menos independencia e integridad cuando tiene la sensación de que ha de acostarse con cada estúpido que se tropieza o correr el riesgo de parecer una chica desfasada y anticuada. Toda la escena horripilante actual es la del tipo listo que tiene su droga y su chica, ambas posesiones para su placer. Vas a una fiesta y se espera que una se revuelque con quien sea porque todo el mundo se revuelca en estas reuniones "avanzadas". Bien, quizá resulte ser que no me siento con ganas. O quizá pueda sentirme con ganas después de algún tiempo, pero no considero el sexo como un preludio para llegar a conocerse mejor. Creo que el momento más triunfal de mi vida fue ser finalmente capaz de levantarme de la cama mientras estábamos en nuestros escarceos preliminares, y anunciar "todo esto es un montón de mierda" y

abandonar el cuarto, sin importarme un comino tanto si herí o no su pequeño ego, porque, súbitamente, eran más importantes mi propio ego e integridad. Me tomó mucho tiempo llegar ahí, mucho tiempo tratando de explicarles a los tíos por qué no quería joder con ellos y queriendo realmente que supieran comprenderme. Ahora siento que si voy a la cama con alguien es porque quiero y porque la atracción es mutua. No fue fácil, pero es muy agradable.»

«Creo que el sexo es algo estupendo, pero no quiero acostarme con cada uno o cualquiera que se presente. Tiene que existir una atracción especial. No se deberían insinuar cosas como, por ejemplo, si no quieres acostarte con un tío negro eres una gazmoña o estás cargada de prejuicios.»

«El sexo indiscriminado es irresponsable. Amar tu cuerpo y tus sensaciones es bonito. Tíos buscando una chica "que joda" es repulsivo.»

«Algo de la revolución sexual está bien. Pero cuando nos gustan los tíos y decimos que no al sexo, entonces los tíos se ponen muy ofendidos y abandonan a la chica. No me gusta que me llamen puta. Si no concedemos el sexo que los hombres quieren nos llaman perras o zorras, o cualquier otra mezquindad que se les ocurra. Conozco a una chica con la que tuve amistad. Tiene dieciséis años. Mantenía relaciones sexuales con un tipo y éste lo contó a todos los chicos en la academia y, ahora, cuando no le da a un tipo lo que él quiere, éste le da una paliza hasta conseguir darle un buen polvo.»

«La revolución sexual ha liberado una gran cantidad de bestialidad, hostilidad y explotación masculina. Algunas (pocas) mujeres más jóvenes parecen saber cómo decir no; las otras han perdido cierta protección. En general, se revela una gran cantidad de confusionismo a medida que desaparecen las prohibiciones; las personas se sienten entonces libres para ser incordiantes como nunca lo fueron antes. Es algo contra lo cual debemos luchar, pero saber que es fácil que ocurra.»

«A la mayoría de hombres les tiene sin cuidado si quiero o no tener relación sexual con ellos; sino quiero ser jodida por ellos, entonces hacen del asunto toda una cuestión moral, y tratan de darme una conferencia para que sea "libre".»

«Ya he hecho mi elección. La única revolución sexual que me gusta es aquella que nos concede la igualdad de tiempo y libertad para *no* hacer lo que una no quiere hacer.»

«Básicamente es progresista, pero a las mujeres los hombres todavía "se las tiran" literalmente, porque, ahora tienes que demostrar lo muy liberada que estás, y los hombres se aprovechan.»

«Personalmente he sacado un gran beneficio el movimiento feminista, que es para mí una revolución sexual. No estoy segura de si la "revolución sexual" es realmente todo lo que pretende ser, y espero que las mujeres no terminen, en general, por ser todavía más explotadas por ella. Si una revolución sexual significa que uno y otro sexo tienen el privilegio de iniciar y realizar el acto sexual, cuando y como lo deseen (entre adultos de común acuerdo) y las personas son conscientes de lo com-

plicado que son la “elección” y el “consentimiento” y nadie es explotado, ¡entonces *estupendo*! Sin embargo, creo que estamos todavía lejos de haber conseguido esta situación, y opino, por mas que odie tener que admitirlo, que un montón de tipos están consiguiendo “planes” con mucha mayor facilidad, y su responsabilidad hacia el acto y la relación no ha cambiado gran cosa. Creo que es una minoría de la población la que está realmente empeñada en una verdadera revolución sexual y tengo la esperanza de que se extienda.»

*Puesto que esta cuestión aparecía continuamente en las respuestas al cuestionario I, el cuestionario II preguntaba específicamente: ¿Tiene miedo de decir «no» a alguien por temor a «enfriarlo»? Si es así ¿cómo se siente durante el sexo? ¿Y después? Muchas, muchas mujeres habían sentido este temor a veces*

«Yo tenía miedo de decir no y me odiaba a mí misma por ser débil y sumisa. Después pensaba, ¿cómo puedo gustarle a alguien y yo gustarme a mí misma, si no puedo decir lo que siento y no sentirme amenazada?»

«Sí. Y después me sentía como un bulto muerto. Un agujero. Una vagina.»

«Sí, me sentía usada, y después disgustada conmigo misma. Espero tener la fuerza para no dejar que me pase nunca mas»

«Sí, tengo miedo. Después me siento muy solitaria.»

«No se me supone la facultad de poder decir “no”, puesto que estoy legalmente casada. El sexo es, por consiguiente, sólo para una persona y yo finjo los orgasmos.»

«Odio reconocerlo, pero he dicho sí cuando realmente no quería sexo. Habitualmente ocurría durante el coito y para mí era doloroso. Se me hacía muy difícil esperar hasta que terminase el coito y cesase el dolor, pero mis sentimientos hacia mi consorte me hacían pensar que sería desleal no satisfacerle físicamente.»

«Nunca he sido violada, pero he tenido frecuentemente un sentimiento combinado de poca predisposición y a la vez consentimiento.»

«Muy raras veces he realizado el acto sexual sin desearlo. En ocasiones he tenido mis dudas y, en el transcurso de “los escarceos”, me he calentado, empezando el coito, y después he deseado no haberlo hecho —mi desgana era lo bastante fuerte como para reiterarse rápidamente— y deseaba sólo levantarme, salir del cuarto, decir lo siento, adiós. Pero permanezco ahí, cortésmente, como una anfitriona, aunque ansíe ferozmente que el tío desaparezca después, para que yo pueda dormir sola. Pero me comporto como una “persona agradable”.»

«Algunas veces titubeo en decir “no” cuando, en realidad, me gustaría. Cuando no lo hago, entonces el coito no me hace disfrutar. Y quiero terminar con ello lo antes posible. No existe el sentimiento de intimidad que yo valoro y después me hace sentir distante.»

«Nunca he dicho “no” a las ofertas sexuales cuando tenían lugar durante una relación continuada. Me molesta mucho mi propia pasividad.»

«Sí. Estúpida. Disgustada por mi falta de valor.»

«Algunas veces he tenido miedo de decir “no” a alguien por temor a echar a perder la relación que teníamos; el problema es que con frecuencia no sé si me sentiré bien con ellos sexualmente hasta que están demasiado excitados y, por entonces, no me parecería muy leal decir “no”. Pero, realmente, aborrezco el sexo si no experimento deseos, siento un poco de repugnancia físicamente y estoy muy resentida contra la persona. Después me siento muy desdichada y, habitualmente, tengo ganas de llorar.»

«Cuando yo tenía quince años, mi primo me dijo que si un hombre tenía una erección y no se corría, resultaba la cosa más dolorosa del mundo. Así lo pensé hasta el año pasado. Yo creía que si un hombre entraba en erección por mí, por desgracia era mí responsabilidad sacarlo de este penoso estado. En consecuencia, estaba con el profesor X o el estudiante Z y, súbitamente ahí estaba desnudo y con el miembro erecto y yo me decía a mí misma, ¡Oh, mierda, oh no!, es mejor que acabe con esto y no vuelva a verlo jamás.»

«¡A todas nos han enseñado que él no puede controlarlo! ¡Él sufre! ¡Mierda! Es el mismo viejo estribillo del mártir»

*El cuestionario IV preguntaba: ¿Alguna vez ha sentido miedo de decir «no», por temor a «hacer una escena» o «enfriarlos»? Si es así ¿cómo se sentía durante el acto sexual? ¿Definiría esto como una violación?*

«Nunca supe cómo decir no. Fui educada en la noción de que las chicas decentes eran tratadas como damas, y los hombres se comportaban con ellas como caballeros. Nunca supe que se espera que las muchachas dijeran no, que controlaran la situación. Defino la violación como el acto cometido por alguien desconocido que la ataca a una. Nunca la definí con referencia a alguien con quien se sale o alguien conocido. Si se define así la violación, toda mujer ha sido violada una y otra vez. En esta situación varían los sentimientos, desde la obligación al no importa demasiado al odio a aquel, o hacia todos los hombres, al propio desprecio personal... nunca produce ningún sentimiento bueno.»

«He sentido miedo de decir no por temor a incurrir en una fuerte discusión o reyerta (si solamente hubiese temido “enfriarlos”, probablemente hubiera dicho no de todos modos). El sexo no era muy divertido en esas ocasiones, ya que me sentía llena de culpabilidad y cólera contra los compañeros de cama, y después con vergüenza. Comprendo que, técnicamente, no eran violaciones, excepto cuando temía algún daño físico, pero pienso que cualquier clase de acto sexual que no sea emprendido de todo corazón es una violación. Aun cuando hubiese plena voluntad, inspirada por los celos, o algo similar. El punto importante es que una haga el amor porque esto es lo que quiere hacer, por las razones que sean, sin reservas.»

«Sí, fría, utilizada, y odiando. Entonces no, pero ahora sí que lo llamo violación.»

«Siempre he temido decir que no. Entonces, si cedo y esa persona me ignora después del sexo, me siento furiosa, triste y humillada. No sé si esto es violación.»

«Yo fui “desgarrada” por mi novio cuando era virgen. Realmente él me violó, pero no de la manera legal. En otras palabras, no pude impedírselo y, como resultado, quedé embarazada y tuve un hijo. Di el niño. Esto me ha dejado un hondo, hondo resentimiento y amargura de los que nunca he podido liberarme. Creo que esto marca mi vida sexual. Se han ido aclarando mas mis ideas mediante los nuevos libros que he leído: *Free and Female, Sexual Politics, Tbe Female Eunuch*, etc., y ahora logro comprender lo muy condicionada que estoy con respecto al sexo. Estoy intentando con gran empeño reparar todo el daño.»

«Las mujeres no siempre son libres de rechazar el acto sexual. La vez que fui golpeada por un extraño en una ciudad extraña, la policía no hizo nada, intentaron argumentar que él era un amigo mío, aun cuando no lo conocía a él de nada y trataba de violarme. Si una no se somete, se puede ser golpeada, asesinada, y no se hace nada. Bajo circunstancias menos graves, no se quiere gritar ni alborotar, especialmente si se conoce al tipo, incluso si una no quiere acostarse con él. Algunos saben comprender si una no quiere tener sexo, o no quiere hacerlo en determinado momento, pero la mayoría cree que tienen el derecho a relacionarse sexualmente con toda mujer, sólo porque ella está ahí con ellos»

«Solamente con mi marido. Era una condición en nuestro matrimonio, al irse desarrollando, que si yo lo rechazaba sexualmente se ponía insoportable. Creo que ésta es una degradación común de las mujeres en el matrimonio. Pero la palabra violación es demasiado fuerte, ya que no había fuerza implicada. Sentí que yo estaba siendo prostituida, empleada como una puta, sin ninguna consideración a mis deseos. Opino que es una tradición bárbara que los hombres no puedan ser rechazados por las mujeres en el matrimonio, y eso desembocé en que encontrase a mi marido sexualmente repugnante.»

## ¿Cuán fuerte es el «impulso sexual» del varón?

Los anteriores comentarios ilustran gráficamente la presión ejercida ahora en las mujeres para realizar el coito, tanto dentro como fuera del matrimonio. Una de las peores formas de esta presión procede de la idea de que la necesidad del hombre por el «sexo» es un fuerte y apremiante «impulso», que, de no ser satisfecho, puede conducir a terribles consecuencias. Una mujer lo describió así: «Los hombres, al ser animales sexuales, por lo menos desde mi punto de vista, sus cuerpos los impulsan a la culminación del sexo, el clímax, la eyaculación y depositar su semilla. Creo que la mayoría de ellos podrían hacerlo mas complacidos aun sin preliminares. A veces me

he sentido culpable, especialmente si al tener que esperar por mí, le ha privado a mi compañero de parte de la intensidad de su clímax.»

Este particular estereotipo de la sexualidad masculina es un lugar común muy extendido, y refleja la imagen con mayor frecuencia presentada por los manuales sexuales, psicólogos, psiquiatras médicos, revistas para hombres, y muchas otras facetas. Típicamente el «impulso sexual» masculino es considerado como un sentimiento constante e imperioso; Theodore Reik lo ha expresado así en *The Psychology of Sex Relations*:

«...El impulso sexual puro es una necesidad biológica que representa el instinto y está condicionado por cambios químicos dentro del organismo. El apremio depende de secreciones internas y su meta es el alivio de la tensión física.

El impulso sexual instintivo... es enteramente incapaz de ser sublimado. Si está fuertemente excitado, necesita, en su urgencia, un alivio inmediato. No puede ser apartado de su propio objetivo hacia otros objetivos distintos, o, a lo más, puede ser tan poco contenido como la necesidad de orinar o el hambre y la sed. Insiste en la gratificación en su dominio original.»[1]

Esta glorificación del «impulso sexual» masculino, y tas «necesidades» del orgasmo del varón, equivale a justificar a los hombres en cualquier cosa que tengan que hacer para conseguir el coito —incluso la violación— y define al macho «normal» como uno que está «hambriento» de coito. Por otra parte, la definición de la sexualidad femenina como pasiva y receptora (pero, desde la revolución sexual, también necesaria para una mujer sana) equivale a decirles a las mujeres que se sometan a este agresivo «impulso sexual» masculino. Especialmente desde los años cuarenta, la glorificación de la sexualidad del varón ha sido justificada frecuentemente como una especie de ley natural de la jungla (producto, nos conducen a creer, de las hormonas del hombre de las cavernas), incluso por algunos de los más serios científicos sociales. En realidad, la información a nuestro alcance hoy en día no respalda tales conclusiones. Esta idea del «derecho» sexual masculino (vía biológica) no está fundada mucho más científicamente que la antigua idea de que los reyes eran monarcas por la gracia de Dios y la ley natural. Lo mismo que los reyes decían que cualquier otro modelo político (como la democracia) sería antinatural y no podría dar resultado, los hombres dicen ahora que si las mujeres son sexualmente agresivas (es decir, cualquier cosa menos pasivas), el sexo sería antinatural, ellos se volverían «impotentes», y el sexo sería imposible.

¿Qué es «impulso sexual»? Lester A. Kirkendall, en *Towards a Clarification of the Concept of Male Sex Drive* (Hacia un esclarecimiento del concepto del impulso sexual masculino), dice:

«Tal como el término «impulso sexual» es empleado ahora, se ha convertido en un concepto confuso que oscurece los componentes con los cuales estamos tratando en reali-

dad. Deberíamos distinguir entre capacidad sexual, realización sexual, e impulso sexual... es decir, lo que podemos hacer, lo que hacemos, y lo que queremos hacer.»[2]

Kirkendall explica que si bien la capacidad («lo que podemos hacer») tiene una base biológica, el impulso sexual («lo que *queremos* hacer») parece ser un componente muy condicionado psicológicamente... El impulso sexual parece variar de forma considerable de individuo a individuo, y según la ocasión en el mismo individuo, y esas variaciones parecen relacionadas con factores psicológicos.» En otras palabras el impulso sexual (no la capacidad) es más una función de deseos que de «necesidades».*

Un punto adicional en este sentido, es que, incluso si un hombre experimenta un fuerte deseo físico por conseguir el orgasmo —una erección, por ejemplo— no hay nada en la Naturaleza, nada físico, que lo impulse a tener ese orgasmo en una vagina. La estimulación que siente está ligada al deseo de un *orgasmo*, y no a cualquier deseo por el coito en sí mismo. El *apremio* que experimenta el hombre es un deseo de una estimulación adicional del pene, o para lograr el orgasmo, *no* un deseo de penetrar en la vagina de una mujer. No existe un «goniómetro» o un mecanismo sensorial en su pene que le haga localizar una vagina en la que colocar su pene. Esta placentera conexión es *aprendida*, no innata; tal como quedó mencionado anteriormente, incluso los chimpancés deben aprender a realizar el coito, aunque se masturban por propia iniciativa desde la temprana infancia. La definición de la sexualidad masculina como «instintivamente» atraída hacia el coito heterosexual es sólo otro ejemplo de la manera en que definimos la sexualidad como una actividad reproductora.

Por último, no existe siquiera un término médico para la expresión coloquial «cojones azules». Contrariamente a la opinión popular, no resulta más penoso para un hombre no tener un orgasmo que para una mujer. Los hombres no sienten más «dolor» que el que sentimos nosotras. Kinsey va directamente al asunto:

«Existe una opinión generalizada de que los testículos son la fuente del semen que el hombre eyacula. Se supone que los testículos se hinchan con secreciones acumuladas entre los intervalos de actividad sexual y la eyaculación periódica se supone es necesaria con la finalidad de aliviar estas presiones. Muchos varones proclaman que sus testículos les duelen si no encuentran formas regulares de vaciamiento y, a través de la historia de la literatura erótica y en alguna literatura psicoanalítica, las satisfacciones del orgasmo son consideradas como dependientes del alivio de presión en las «glándulas», significando los testículos. Casi todas estas opiniones son, sin embargo, infundadas. La próstata, las vesículas seminales, y las de Cowper son las únicas glándulas que contribuyen con cualquier cantidad de material al semen, y son las únicas estructuras que acumulan secreciones que puedan crear presiones que necesiten ser aliviadas, Aunque existe cierta evidencia de que los testí-

* Para una discusión acerca de las posibles influencias hormonales, vease John Money y Anke Ehrhardt, Man and Woman, boy and girl.

culos puedan segregar un poco de líquido cuando el macho está eróticamente excitado, la cantidad de su secreción es demasiado pequeña para crear alguna presión. Los testículos puede parecer que duelan cuando haya una excitación erótica no aliviada (el llamado popularmente dolor pétreo), pero el dolor procede, probablemente, de las tensiones musculares en el área perineal, y posiblemente de las tensiones en los conductos espermáticos, especialmente en los terminales inferiores (los epidídimos), donde se hallan esparcidos sobre los testículos. Tales dolores quedan usualmente aliviados con el orgasmo, porque las tensiones musculares quedan aliviadas, pero no debido al alivio de presiones que se hayan acumulado en los testículos. Dolores exactamente similares pueden desarrollarse en las ingles de la mujer cuando la excitación sexual es prolongada durante algún tiempo antes de que haya alivio con el orgasmo.»[3]

En otras palabras, si el deseo de un hombre por el coito no es compartido por una mujer, no existe razón alguna por la cual la masturbación u otra estimulación no le provea de un orgasmo igualmente fuerte o más fuerte aún, aunque la satisfacción psicológica pueda no ser la misma, O bien, no hay ninguna razón imperativa por la cual deba tener forzosamente un orgasmo. El hecho es que no existe físicamente un *impulso* sexual masculino exigente que obligue a los hombres a presionar a las mujeres a compartir el coito. Las mujeres ya no necesitan ser por más tiempo intimidadas por este argumento. Tal como una mujer, al preguntársele: «¿ha tenido alguna vez miedo de decir “no”?» «No. Se trata de *mi* cuerpo, *mi* pechos, y *mi* vagina, y son *mi* territorio, y si *alguien*, aunque sea mi marido, intenta tomar por asalto lo que no deseo dar, es la GUERRA, nena.»

## La doble moral

Las mujeres que intentaron ser generosas y abrirse a los hombres, teniendo relaciones sexuales en la manera nueva y libre, en la inmensa mayor parte de los casos terminaron siendo faltadas al respeto y, con frecuencia, lastimadas, porque sigue vigente todavía la doble moral.

«Pienso que la revolución sexual está muy orientada hacia el hombre y va contra la mujer. La idea es que los hombres están diciéndoles a las mujeres que son libres de joder con quienquiera que a ellas se les antoje. Pero la trampa es que la doble moral todavía sigue imperando. Un hombre que tiene muchas amantes está “demostrando sus bríos”; una mujer que tiene muchos amantes es una “prostituta” o una “ninfomaníaca”.»

«Habitualmente, después que ya saben que me han “poseído”, tengo la sensación de ser un pedazo de carne. Siento su hostilidad y su desprecio. La doble moral sigue vivita y coleando.»

«La mayoría de los varones tienen el deseo de querer conquistarme y ganarme. En consecuencia, intentan con gran empeño ser agradables y gustarme antes de que

acceda a llegar al coito con ellos. Después ya no vuelven nunca a estar tan excitados o tan ansiosos por complacerme como en la primera vez (ni tampoco en los tratos sexuales).»

«No puedo simplemente adoptar la actitud que los hombres van induciendo en las mujeres a través del acto sexual. Cuando encuentre el hombre excepcional cuya mente sea relativamente correcta, intentaré de verdad aferrarme a él. Los hombres han sido educados en un medio ambiente donde el sexo es visto como algo que *ellos necesitan*, y donde engañar y seducir a las mujeres para que les dejen tenerlo, contra el mejor juicio de la mujer. Así, cuando una mujer realmente decide realizar el acto sexual con un hombre, él no lo sabe ver de esta manera. Más bien cree que ha ganado algo, y procede a hacer uso de su conquista. Después le tiene sin cuidado lo que ocurra con ella. Esta es una terrible decepción para una mujer, aunque yo intente decirme: "Ese es su problema, no el mío", y sigo mi camino.»

«Por ocasional que sea el sexo, puede, de todos modos, ser amistoso y constructivo, y así quiero que sea. Los muchachos han tenido relaciones sexuales ocasionales conmigo y después, me han ignorado o tenido peor opinión de mí. He quedado herida, pero, a la larga, ¿qué opinarán de ellos mismos y de sus propias actitudes? Si creen que el sexo es algo malo y sucio y están disgustados con ellos mismos por practicarlo, de acuerdo, pero, por favor, que no proyecten su disgusto contra mí. Si su semen es "sucio" y yo, como escupidera, estoy por tanto sucia, es su problema. La gente puede intentar hacerme sentir culpable, pero yo no creo haber hecho nada malo.»

«Generalmente, ellos pretenden ser atentos, estar embelesados, y hablan en la cama, y hablan hasta que se ha terminado, y entonces es el regreso a la realidad. Lo importante es no creerse esas mentiras, no comprometerse, simplemente comprender que es charla de cama y así no queda una lastimada.»

«Es definitivamente más saludable, pero hay demasiados hombres que todavía no han comprendido y siguen pensando "mujer suelta, fácil de tirársela" y toda clases de similares pensamientos degradantes. Incluso si eres lo suficiente agresiva como para conseguir lo que quieres, la doble moral sigue plenamente vigente, oculta bajo una superficie de falsedad y seudoliberalismo, y siempre aparece al final.»

«La revolución sexual es la mayor farsa del siglo para las hembras. Antes, por lo menos, la mujer tenía el derecho de decir "no". Ahora es una gazmoña o algo peor sí no se entrega siempre que es solicitada. Y, si tiene muchos encuentros sexuales de corto plazo, es considerada una puta. La revolución sexual es una producción masculina, y sus principios siguen concentrándose en los valores masculinos, verbigracia: "¿Para qué casarse ahora, puesto que tenemos nuestra selección abundante de chavalas bien dispuestas?"»

«Opino que todavía queda mucha liberación por conseguir. Las mujeres pueden joder más, pero todavía tienen que seguir desempeñando los viejos papeles

sexuales. Y si una mujer se acuesta con más de una persona, todavía sigue siendo una fulana.»

«Por increíble que pueda parecer, todavía hay una fuerte doble moral. Aunque las personas practican más el sexo, todavía les quedan muchos restos de sus prejuicios de infancia e idea sexista sobre el sexo. Esto hace muy dificultoso experimentar libremente la sexualidad sin temor a la censura. Aunque vivo en un campus universitario que es considerado en toda la nación como un lugar de vanguardia sexual y de ideas intelectuales, no es así. Los hombres todavía siguen sin respetar a las mujeres que tienen relaciones sexuales con quienes no están "enamoradas", y si una mujer aprecia su propia estima, lo único seguro es tener sexo o bien con un hombre que le tiene aprecio y no le hará sentirse mal ni chismorrear sobre ella con otros hombres que así le perderán el respeto, o con una persona que nadie se entere (como, por ejemplo, un ligue en una estación de esquí o en unas vacaciones, etc.). Un macho, considerado aquí un líder radical, estaba hablando a una supuesta amiga suya la víspera de Todos los Santos. Estaban invitados a una fiesta de disfraces y ella, no acabando de decidirse en lo que iba a llevar como disfraz, le preguntó: "¿De qué crees que debería disfrazarme?" Muy cruelmente, él contestó: "¿Por qué no vas de virgen? ¡Estoy segurísimo que nadie te reconocerá!"»

**¡Sé «buena chica»!**

Casi todas las mujeres que contestaron nuestros cuestionarios fueron educadas para ser «buenas chicas». Y las que todavía vivían en el hogar seguían, en su mayoría, siendo educadas para ser «buenas chicas». A las chicas se les sigue impidiendo que averigüen, exploren y descubran su propia sexualidad, y son llamadas «malas chicas» cuando lo intentan. En la pubertad, las muchachas reciben información acerca de sus órganos reproductores y la menstruación, ¡pero rara vez se les explica lo referente al clítoris! El mensaje tácito todavía consiste en que la sexualidad femenina es mala:

«Me grabaron en la mente desde mi temprana infancia (ahora tengo veintitrés años) que las chicas "buenas" no tienen relaciones sexuales, ni siquiera las desean, y, en caso de hacerlo, eres una golfa. Puedo recordar a mi madre diciéndonos a mí y a mi hermana dos años menor, cuando yo tenía dieciocho: "Indiscutiblemente, espero que no seáis de la clase de chicas que... hum... *tontean* con muchachos." Precisamente en aquellos tiempos; ¡ya no éramos vírgenes ninguna de las dos! También le dijo a mi hermana, después de leer un libro sobre la liberación femenina: "Está muy bien, es muy interesante, pero, ¿qué clase de mujer es la que puede escribir que se debe intentar hacer el amor en diferentes posiciones?" Con ello queda bastante explicado el medio ambiente familiar. De lo que estoy segura es de que, si tengo una hija, ésta va a aprender pronto que el sexo es hermoso. He intentado —cuando regreso a casa, lo cual es con poca frecuencia— instilar un poco de esta consciencia en

mí hermana más joven, que tiene ahora trece años. Por ejemplo, ante ella me pongo mi "Tampax", voy desnuda por mi habitación, y le digo que pronto se le destacarán los senos, también, y tendrá vello sobre su sexo. Le explico que, aunque los chicos en su curso son repulsivos, dentro de cinco años estarán mucho mejor. No creo que esto pueda ser pernicioso en forma alguna; en cambio, me consta que el estilo con que nos educó mi madre fue perjudicial para mí.»

«Nunca me dijeron que el sexo fuera malo o sucio, aunque mi padre solía horrorizarse de mis actividades sexuales con muchachos, y no dejaba de advertirme que ellos no me respetarían si les dejaba "hacer cosas" conmigo. Yo le creía. Cuando descubrió que ya no era virgen a los dieciséis años no quiso hablarme durante meses. Esto lo había olvidado hasta ahora, porque los valores que ellos invocaban eran contradictorios al modo en que se comportaban. Pienso en ellos como liberales, porque decían que eran liberales, ¿sabe usted?»

«Mi madre tiene miedo al sexo. Siempre lo supe, pero me chocó y entristeció enterarme finalmente de que mi padre también está avergonzado de su propio deseo y no quiere que yo tenga relaciones sexuales porque soy hembra. En un raro momento de sincerarme con él, una vez le pregunté si, cuando una muchacha se negó a darle el beso de despedida con las buenas noches, él pensaba que quizás ella tampoco lo deseaba. Su respuesta fije: "No, yo pensaría que ella era una buena chica." No puedo explicarle la agonía que esta respuesta me produjo. Probablemente, el único temor que me ha quedado ahora sobre el sexo es que los hombres me despreciarán si les dejo hacer el amor conmigo, debido a su propio temor y desagrado. Evité a los hombres durante años debido a este miedo, pero ahora estoy dispuesta a correr el riesgo y pienso que no podré querer a cualquier hombre que me pierda el respeto porque me gusta el sexo y me he entregado a él. Algunas veces llego hasta pensar que si los hombres obtuvieran más satisfacción en la cama, una auténtica satisfacción —y esto significa una sincera y libre entrega por ambas partes, y una real, abiertamente expresada dicha en el orgasmo— cesaría la guerra de sexos. Pero quizá sea éste un pensamiento creado por la esperanza.»

«Son evidentes las restricciones a que son sometidas las mujeres. Mis padres son bastante liberales, pero, de algún modo, es muy difícil para ellos salir de los caminos trillados, diciendo que las mujeres deben ser puras hasta el matrimonio (mi madre lo fue, sus hijas no), pero mientras no me vaya de casa y no quede embarazada, mi madre se ajusta un poco a la tolerancia. No sé lo que siente mi padre. No sabe que tengo un amante y es mejor que no lo sepa. Se quedaría abrumado. Cuando mi hermana, hace cinco años, dijo que estaba viviendo con el que es ahora su actual marido (por entonces estaban sin casar), mi padre quiso repudiarla. Me dio el único consejo sobre la vida que jamás me ha dado: "¡Ten cuidado con los hombres como ese!" Muy triste. Mis hijas nunca pasarán por esta clase de experiencias, siempre que pueda yo evitarlo.»

«Una experiencia que creo me afectó profundamente fue cuando mis padres descubrieron que yo me acostaba con mi novio. Pasaba en casa las vacaciones de verano. Mi madre leyó, sin mi permiso, mi diario. Estoy segura que no transcurrían más de tres días sin que tuviéramos intensas peleas, batallas, dolor, calificativos como perra, puta, etc. Ya han pasado cinco años desde entonces; ya no peleamos más, pero estamos distantes. He estado mucho más asustada y menos espontánea en todas mis relaciones desde aquella vez,»

«Obtener información era un verdadero problema. Cuando empecé a preguntar cosas como: "¿por qué los hijos se parecen a sus padres y también a sus madres?", la respuesta habitual era: "ya lo sabrás más tarde, cuando seas mayor". Más tarde, cuando fui más mayor, la respuesta fue: "te conseguiremos un libro", pero el libro nunca llegó. Cuando empecé a menstruar a la edad de doce años, me aterroricé; ahí estaba la pavorosa enfermedad que había estado temiendo: hice el voto de nunca volver a masturbarme. Estuve lavándome constantemente y cambiando mi ropa interior, pero la sangría no cesaba. Por la noche les dije a mis padres que estaba sangrando "ahí abajo"; mi madre me dio unos paños higiénicos, y mi padre se puso a "explicarme cosas". No puedo recordar bien lo que me dijo; todo lo que sé es que me dijo muy poco, y sin embargo) se las compuso para dar la impresión de que ahora ya lo "sabía Todo". Era una verdadera hazaña y ojalá pudiese recordar cómo lo logró. Cuando tenía dieciséis años, empecé a salir con un muchacho. Todo cuanto hicimos fue lo que es llamado "caricias a fondo?, pero me preocupaba la idea de quedar embarazada, por lo cual fui a una biblioteca pública y eché una ojeada a varios manuales para matrimonios. Recuerdo que quedé más bien impresionada. Unos tres años después (creo que fue al cumplir los diecinueve años), mi madre me dio como regalo un voluminoso libro médico. El libro contenía, lógicamente, un capítulo sobre los genitales masculinos y femeninos, coito, parto, anticoncepción, enfermedades venéreas, etc., y después de varias horas de pensar intensamente en ello, me convencí, de que éste era el libro que me había sido prometido hacía tanto tiempo.»

Y una mujer dio una larga respuesta: «Los problemas de mis padres brotaron de una educación religiosa increíblemente áspera y regimentada. Ellos y mi hermana nunca se desviaban. Mi padre lo hacía en algún momento, pero volvía de nuevo después de haberse ensuciado con el contacto de la gente mundanal... No se me concede estar totalmente a solas, ya que cuando cierro mi puerta para escribir o pensar, mi gente se siente nerviosa y, tras haber encontrado cualquier pretexto, mi padre no me deja cerrar mi puerta, no por temor de que fumase marihuana, sino porque estaba a solas conmigo misma. Una vez cerré la puerta para no oír el ruido de la televisión, y cuando él comprobó que estaba cerrada, derribó la puerta con el hombro. No permite que yo lleve bragas sueltas —deben estar ceñidas— ni tampoco le gusta mi modo de vestir, aunque yo sea más bien conservadora en este aspecto. No puedo bailar frente a ellos, porque me crucificarían si me viesen mover mi cuerpo. Hacen hincapié en la

virginidad hasta el extremo de que rezan para que yo no llegue nunca más allá del beso, y ha de ser con la boca cerrada. Si llevo pantalones y me siento con las piernas no cruzadas, mi padre me pone como chupa de dómine. Debo llevar siempre sostén, y debo estar siempre completamente vestida ante mi padre: nada de aparecer en ropa interior. Y mi madre no me deja darle a mi padre masajes en los hombros porque ella "teme que le ponga ideas en la cabeza" (textual). No se me permite ir a casa de un amigo a menos que sus padres estén en la casa, y entonces no me es permitido entrar en su cuarto o sentarme en una cama o reclinarme hacia atrás porque es sugerente. Mis padres siempre me riñen porque me han dicho que tengo un aspecto sensual y me muevo de este modo y dicen que no debo hacerlo. A mi hermana y a mí nos está prohibido emplear la palabra *sexy* o jurar, o la que sea. Parece tonto hacer la lista, porque de todos modos, lo hago. Mis padres están super en contra de la propia consciencia de nuestro cuerpo. Nunca he visto a mi padre desvestido. La gente solía decirme que yo era única por sobrevivir así de bien, y yo decía que no, pero ahora, debido a toneladas de reflexión, estoy de acuerdo. Caramba, nunca me hice cargo de cuán absurdo era todo ello y cuán fuerte me siento ahora.»

«Cuando tenía cuatro años me fue dicho que tenía que aceptar a Jesús o ir al infierno. Lo puse en duda entonces y toda mi vida. Me pregunto por qué pensé así y mi hermana, primos y padres, no. La mutante, yo. Tuve fantasías sexuales muy fuertes y, con ellas la masturbación cuando era apenas adolescente y ahora, y todo en secreto, pero me ayudaban porque las aceptaba y disfrutaba con ellas, aunque, cuando era más joven, sufrí de sentimientos de culpa. Pero he sido siempre independiente de ideas y, cuando mi padre me golpeaba o me chillaba, o mi madre lo hacía, me callaba y decidía que ellos se portaban incorrectamente conmigo. Mi madre tiene puntos de vista muy estrechos sobre las mujeres y son compartidos por mi padre. Como no me afeito las piernas ni axilas, mis padres me informan de que es nauseabundo, etc. Mi madre está siempre presionándome para que me maquille los ojos y me rice y peine el cabello, como mi hermana. Yo lo mantengo limpio y largo, y esa soy yo. Y me siento orgullosa de mi cuerpo. No me gustan las chicas que se visten como muñecas y sólo para los tíos, porque creo que las prendas de vestir sirven para autoexpresarse... cuando yo era demasiado joven mi madre me instiló temores acerca de las perversiones, etcétera. Un alivio para ella, pero una rueda de molino en torno al cuello para mí, cuyo peso era insoportable y todavía padezco de ello... ¡caramba, lo más triste es que ellos no lo saben y, posiblemente, no podrían comprenderlo! ¡Ni siquiera sospechan todo lo que me han hecho pasar! He intentado hacerme explicar algunas cosas y me encuentro con miradas inexpresivas y referencias a Jesús... Recuerdo cierta ocasión cuando yo era todavía virgen y a mi padre no le gustaba algo, quizá fuera mi modo de vestir, y empezó a llamarme zorra y puta y todos los malos calificativos posibles... dijo que yo abría mis piernas a cada tío que se presentaba. Yo era muy sensible acerca de mi propia estima por lo que se refiere a los hombres. Todo para mí tenía un tinte de culpabilidad... Fui alumbrada, emergí ama-

zona, y él todavía brama, Pero ya sabe que me ha perdido y éste es su mayor dolor, porque me ama y no recibe nada en compensación.»

SEXO Y EMOCIONES

Parte de la ideología de la revolución sexual afirmaba que el hecho de relacionar el sexo con los sentimientos es cosa pasada de moda, queriendo significar con ello que quien así opinara o pensara no estaba al día. No solamente el matrimonio, sino también la monogamia, el amor, o incluso los sentimientos de ternura se consideraban, a menudo, como algo que sólo deseaban las mujeres «neuróticas». La idea era que «la gente debe sostener relaciones sexuales espontáneamente, y no preocuparse por el posible dolor que dos personas puedan causarse mutuamente. Comportarse con libertad y relacionarse sexualmente, sin ataduras de ninguna especie, en cualquier momento y con cualquiera, sólo por el puro placer físico». Pero casi *ninguna* mujer, en este estudio, deseaba sostener tal relación sexual a menudo, aunque unas pocas pensaban que *debieran* hacerlo: «La otra noche vi un programa de televisión y había un individuo que decía que debemos separar el sexo del amor y creo que tiene razón; por eso las mujeres se sienten tan doloridas, porque los hombres, por alguna razón, parecen poder hacerlo, mientras que nosotras tenemos muchas dificultades en separarlos. Al menos yo no me creo capaz de conseguirlo.»

**Por abrumadora mayoría, las mujeres deseaban sexualidad con sentimientos**

«Creo que la revolución sexual es fantástica. Pero he permanecido “fiel” a mi marido y seguiré siéndolo, porque sé, por pasada experiencia, que, para mí, la sexualidad va totalmente ligada a una relación personal. Es una parte de mí que no puedo separar del resto de mi cuerpo ni de mi mente. No podría dividir con éxito mi vida sexual entre dos o más hombres.»

«Creo que la revolución sexual ha falseado totalmente el lugar que debe ocupar la sexualidad hasta el punto de que se ha convertido por sí misma en un fin, en una evasión o de intento desesperado de conseguir el amor. Los escritores como Rollo May (*Amor y deseo*) y el movimiento feminista me han ayudado a valorar la integración del amor y el sexo frente a la unión ocasional con compañeros que no me valoran.»

«Bien, me agrada ser capaz de tener vida sexual aun cuando no esté casada. Pero no me agradan en absoluto las relaciones casuales y “frías”, ni tampoco las que suelen calificarse de “aventuras”. Me gusta relacionarme sentimentalmente con alguien.»

«Apruebo la aceptación de las relaciones y deseos sexuales. Pero, personalmente, todavía creo que es mucho más deseable sostener una relación ínfima y personal y no fortuita.»

«En quienes observo las mayores dificultades es en las personas de mí generación, en muchas de mis amigas. En su intento de liberarse mediante la revolución sexual caen en prácticas sexuales para las que no están psicológicamente preparadas. Al unirse a pruebas en grupo y en encuentros sexuales múltiples, parecen desarreglar sus vidas... abandonan a sus compañeros y familias por diversas razones erróneas... se convierten en hippies de edad mediana, como si pudiésemos volver a tener veinte años de edad nuevamente. Parecen confundidas y, por supuesto, no se sienten en absoluto satisfechas ni contentas. Este grupo de más edad simplemente ha olvidado que el sexo debe ser algo que vaya unido agradablemente a muchas otras cosas, como, por ejemplo, a una relación íntima, sentimental y satisfactoria, de persona a persona, al trabajo, al desarrollo y perfección personal, a reforzar las amistades, ir de pesca y contemplar puestas de sol. Tengo la impresión de que se han desembarazado de todos los compromisos, no solamente los malos, y el sexo se ha convertido en la fuente o motivo principal de sus vidas. La revolución sexual me ha permitido compartir el hogar y la vida con un hombre, sin casarme, y me ha proporcionado el derecho a elegir mi forma de vida sin tener que llegar a ser una rebelde portadora de bandera, pero si no se me hubiese permitido elegir dentro de esta revolución para satisfacer mis deseos, para evitar dañarme o perjudicarme a mí misma... entonces no me sentiría liberada, y creo que la gente de la cual estoy hablando tampoco ha sido liberada por esta llamada revolución; han cambiado una clase de esclavitud por otra. Aunque, sin duda, tal revolución ha provocado más beneficios que perjuicios, más bien que mal, y mi generación, de todos modos, pronto olvidará todo esto.»

«La revolución sexual es magnífica. Pero, como individuo, como ser humano, no podría sostener relaciones sexuales a no ser con alguien a quien amase. Y si llegara a sentir tal amor, me agradaría que fuese permanente (en la medida en que algo pueda ser permanente). A los cincuenta y tres años, todavía soy una romántica idealista, qué le vamos a hacer! ¡Maldita sea!»

«Como soy muy sensible y temo al sufrimiento (sólo tengo dieciocho años), entiendo que el coito ha de realizarse con un fuerte sentido emocional. Me molesta y me produce infelicidad estar con alguien que considera este acto tan íntimo como algo casual y que, después, no siente en absoluto ninguna ternura.»

«Creo que la revolución sexual ha provocado muchos sufrimientos. La gente la utiliza para evitar el compromiso; se niegan a establecer una relación personal, prefiriendo buscar el amor "perfecto". Llenan de fantasía su camino a través de unas relaciones superficiales, siempre buscando la perfección, y huyen a la primera señal de que es preciso algún esfuerzo para mantener juntas a dos personas. Nadie sabe dónde está la otra persona, y lo que atrae a una puede enfriar a la otra. Todo el mundo desea probarlo todo, pero no sujetarse a ninguna cosa en particular, y así cambian a

diario y se aturden por la forma en que ellas y sus amigas cambian de opiniones y de compañeros. No estoy declarando que sean mejores los antiguos métodos o sistemas, pero temo a la clase de vida que puedo esperar. No estoy casada, pero, aunque me case, creo que mi matrimonio tiene muy pocas posibilidades de sobrevivir, de perdurar. Y, francamente, no veo tampoco las ventajas de este estilo.»

«Todavía creo que la mayor satisfacción sexual se logra con un compañero al que se ama. He pasado por muchas etapas de varios amantes creyendo que, por fin, me había liberado. Pero ahora me siento mucho más satisfecha, realizada, y más mujer, con un solo compañero al que amo.»

«Durante cierto tiempo seguí las pautas de la revolución sexual hasta que me di cuenta de que el hecho de reprimir mis sentimientos me estaba provocando muchísima angustia. Me sentía muy deprimida. Intenté abrir líneas de comunicación —ése era parte del problema, pero no todo, Ahora que estoy enamorada de mi amante y confío en él, me doy cuenta de cuánto daño me hizo todo aquello, todo mi sentido de la confianza inhibido por el sexo. Durante cierto tiempo dejé de sostener con él toda clase de relaciones sexuales porque me resultaba imposible amarlo y, a la vez, joder con él. Ahora las cosas marchan mucho mejor. Creo que la lealtad es muy importante.»

«Creo que se trata de una reacción desmesurada, y tras años y años de doble moral, de que las mujeres tuvieran que ser puras y castas para el matrimonio, y de poner límites a todo, la sociedad ha dado un vuelco. Ahora se supone que las mujeres pueden, e incluso deben, sostener relaciones sexuales libremente, en cualquier momento, sin trabas ni lazos o cosas así. El último movimiento pendular ha eliminado algunos tabús represivos. Pero las mujeres, y los hombres permanecen oprimidos por sus respectivos roles. En cuanto a mí se refiere, he descubierto que *no puedo* separarme del sexo y aun así disfrutarlo.

«No puedo hacer el amor con alguien en quien no confío, y gozar a la vez sexualmente. Estas actitudes no me tratan tampoco como una persona total. Una excesiva superación mente/cuerpo da como resultado jodidas obligatorias o vírgenes forzadas.»

«En cuanto se refiere a la revolución sexual, estoy algo confusa. El hedonismo parece ser la cara opuesta de la moneda del puritanismo. Mis hijas me dicen que tienen la sensación de ser simples objetos de los que se usa y abusa y se niegan a la promiscuidad aun cuando han hecho el amor con jóvenes a los que querían. Personalmente, odio estos cambios constantes de pareja. ¡Hacen que me sienta como una ramera de callejón!»

«Creo que me gusta la idea del coito —los cuerpos de dos personas unidas en el acto del amor o mutua excitación o lo que sea—, pero me he sentido muy decepcionada con todo ello tras haber conocido y hecho el amor con muchos chicos que (como me di cuenta más tarde) sólo deseaban ligar y les gustaba la vista de mi cuerpo, pero quedan poca cosa, o nada, conmigo. He llegado a considerar el sexo como

explotador; el acto sexual es casi como decir "aquí estoy, penétrame, haz lo que quieras conmigo, porque, de todos modos, no valgo nada". Supongo que estoy algo trastornada sexualmente, que mis ideas sobre las relaciones sexuales sufren enorme confusión, y que mi terapia me ayudará mucho a superar tales ideas. He averiguado que me siento culpable, ¿por qué?, y que el hecho de negarme a disfrutar del sexo agrava tal disposición de ánimo, o, al menos, es lo que me dice mi psiquiatra.»

*Muchas mujeres mencionaron estos mismos sentimientos ante la pregunta de: ¿Qué es lo que más le desagrada del sexo?*

«Desprecio la actitud de muchos hombres que opinan que la liberación sexual significa marginar como prostituta a una mujer. Tras haber estado con un hombre me siento muy deprimida si sospecho o averiguo que, ante sus ojos, aparezco como un ser sucio.»

«Mi mayor desagrado es despertar a la mañana siguiente con un hombre que ha cambiado desde que hemos tenido relación sexual, porque ni me habla ni reacciona ante nada al día siguiente»

«Me indigna el hecho de que parezco ser mas cariñosa con ellos que ellos conmigo.»

«Necesito un intercambio, sabiendo que él quiere hacerlo todo conmigo. Lo que más me desagrada es la gente que es emocionalmente pobre, gente que no puede conceder nada a nivel humano y que, más bien, utiliza el acto sexual como una especie de dispositivo que sólo agrada o beneficia a su insano ego.»

«Lo que hace tan agradable y placentera la relación sexual es compartir una parte tan íntima de alguien. Es como hallarse en un mundo aparte con el compañero, un mundo en el que todo lo demás importa muy poco o nada en tales momentos. Luego llega la hora de que debe cesar y, al cabo de un rato, cuando él se va a su casa, es cuando se hace sentir la total separación. No sé, pero me siento muy deprimida cuando todo acaba. Pero sólo se trata de una ligera depresión. Posiblemente yo siento eso al no estar segura de si lo volveré a ver de nuevo.»

«Mi mayor desagrado es sentirme como simple sustituta de su mano, como un plato de puré de patatas, o como cualquier lugar caliente en donde pueda meterla, y llegar.»

## CONTROL DE LA NATALIDAD

La píldora, de por sí, no ha dado lugar a la «libertad sexual» como se ha mencionado anteriormente, sino que lo único que se ha logrado con ella es una nueva

clase de protección contra el embarazo, y esto, sin duda alguna, ha provocado a la vez el efecto de presionar a las mujeres para que realicen el coito con más frecuencia.

La píldora no conduce a una mayor libertad, sino quizás, a una mayor disponibilidad cara a los hombres: «Bien, cariño, mientras uses píldoras anticonceptivas, esto carecerá de importancia.»

«Yo tomé la píldora durante cinco años y medio, lo que en realidad me trastornó la cabeza. Por supuesto, la píldora me proporcionaba una libertad total, o lo que es igual, podía joder siempre que se me antojaba. Por otra parte, también permitía a los hombres aprovecharse de mí al saber que yo tomaba la píldora y que, por lo tanto, no podía negarme a acostarme con ellos. No era válida la razón de no amarlos o que no me gustaran: tenias que tener o una enfermedad venérea o carecer de control de natalidad.»

Aunque aquí carecemos de suficiente espacio para tratar a fondo el tema del control de la natalidad,* es importante notar que muchas mujeres se sienten insatisfechas con los métodos actuales del control de la natalidad, por muchas razones:

«Me siento en libertad para gozar del sexo, pero ahora estoy preocupada por los peligros de la píldora en lugar de preocuparme por un posible embarazo. He probado otros, métodos, pero me aterroriza quedar preñada. Por otra parte, me pone extremadamente furiosa al darme cuenta de que debo ser absolutamente responsable del control de la natalidad y arriesgarme a todos los peligros.»

«La píldora liberó a los hombres del uso de los condones. Pido volver a los antiguos métodos»

«Creo que si existe tal cosa llamada revolución sexual, en su mayor parte, va en detrimento de las mujeres. Los hombres esperan que una mujer consienta en aceptar el acto sexual más a menudo y con menos compromisos. Los hombres muy raras veces se hacen responsables del control de la natalidad y me indigna que las mujeres tengan que estar preparadas a diario para recibir el esperma del hombre. Las mujeres están, en realidad, destrozando sus cuerpos en aras del placer y conveniencia de los hombres»

«La píldora permite a una mujer controlar su fertilidad, pero también la obliga a responsabilizarse del control de natalidad, arriesgar su vida, salud, y futura fertilidad.»

«Los anticonceptivos son, para mí, un desastre. Me siento frustrada y deprimida cuando pienso en lo poco dignos de confianza o inseguros que son y las molestias que todos ellos causan. Tomé la píldora antes y después de casarnos, durante un año, y después la dejé porque el médico no me permitió emplearla basándose en que no

* Para más información acerca de las píldoras anticonceptivas, véase Doctor's Case againts the pill, por Barbara Seaman (Nueva York: Peter St. Wyden, 1969).

debía usarla por más tiempo si no la había tomado nunca con anterioridad. Jamás volví a tomarlas porque descubrí que parecían ejercer malos efectos en mis secreciones vaginales y hacían que el acto sexual fuera más doloroso, al ser menor la lubricación; todavía padezco algo este problema, pero entonces era mucho peor. Por otra parte, me provocaban dolores de pecho, unos dolores parecidos a como si alguien clavara alfileres en mis senos una semana antes de dejar la píldora para tener el período. A causa de esto y de todos los estudios que se han hecho sobre los efectos secundarios (mi familia sufre un historial de enfermedades cardiacas y de cáncer, por ambas partes), no me sentí muy segura para continuar empleándolos. Después de todo esto él usó condones y yo usé espuma, pero tampoco confío en ella porque siempre me doy cuenta de que rezuma y por lo tanto, es una molestia. Así que casi siempre usamos condones, cosa que tampoco me agrada, ya que me gusta sentir su pene. Estoy pensando en pedir un diafragma la próxima vez que acuda al ginecólogo.»

«La clase médica, formada por una abrumadora mayoría de hombres, no se ha molestado en absoluto en investigar el porqué de las “quejas femeninas” y, por otra parte, retiene información sobre nuestros cuerpos y funcionamiento sexual, aparte de extender mitos sobre la menopausia e infecciones vaginales (pueden provocarse por *cunnilingus*, etc.) *Nosotras* tenemos que ser responsables del control de la natalidad, sin importar lo duro que esto puede resultar para nuestros cuerpos, para que los hombres puedan eyacular libremente en nuestras vaginas; y no poseemos control sobre métodos de nacimiento, y usualmente nos “duermen” mientras que los doctores hombres hacen lo que quieren con respecto al nacimiento. Tras haber tenido un bebé, un aborto y someterme a una biopsia cervical, por vez primera he tenido miedo de mis órganos de reproducción»

«La contracepción o la carencia de ellas, han afectado a mi vida sexual en la misma medida que la comida o la falta de ella pueden afectar a las posibilidades de supervivencia humana. Durante cinco años usé el método Ogino en unión de la toma de temperatura basal, calendario, y anotaciones, hasta convertir el dormitorio en un laboratorio. Después de nacer mi tercer hijo no proyectado, en el tercer año consecutivo, y ya desesperada, escribí una carta al obispo preguntando si se había dado algún cambio en la política del Vaticano (¡qué estúpida fui!). El obispo me envió a la clínica del método Ogino de la localidad. ¡Qué broma más terrible! Después de que el sacerdote (varón) cantara las alabanzas del Ogino, un doctor (lo adivinaron, varón también) procedió a confundir los días seguros con los inseguros. Al abandonar el establecimiento, y esto es lo más divertido de todo, el sacerdote nos regaló a los dos, ¡pobres almas!, un termómetro guardado en una caja de color rosa y azul. En la más próxima esquina me detuve, para echarme a reír histéricamente durante minutos. El termómetro parecía ser la indignidad final. Nunca tuve ocasión de usar el bendito termómetro, ya que estaba embarazada de mi cuarto hijo desde hacía dos semanas. Mi marido se puso furioso e insistió en divorciarse de mí sino abortaba. Pero, ¿cómo

podía yo pensar en un aborto en aquellos momentos cuando ni siquiera había podido emplear el control de natalidad?»

«La contracepción es tema que me escuece profundamente. Durante dos años dejé de acostarme con mi primer amante porque yo temía al control de la natalidad y me sentía, a la vez, con cierto pánico a tomar la píldora. Recuerdo claramente la primera vez que la tomé a los diecinueve años. Tuve que ir a ver a un oscuro doctor jefe de una antigua clínica, que ni siquiera se molestó en examinarme y me despidió con un suministro de píldoras para tres meses. Al principio de cada mes, cuando las tomaba, siempre vomitaba y, como tengo un estómago muy débil, me sentía muy enferma la primera semana de cada mes. Hasta un año más tarde no llegué a relacionar la administración de la píldora con mis vómitos. Siempre pensé que padecía una gripe de veinticuatro horas o intoxicación por comida. También recuerdo haber llorado constantemente durante aquella época. Prescindí de las píldoras y no volví a tomarlas hasta seis meses mas tarde. Vomité de nuevo y, entonces, probé ocho clases diferentes de píldoras. Dos más me hicieron vomitar, otra me provocó pérdidas de sangre, otra me produjo serios periodos que duraron dos semanas, otra ablandó considerablemente mis senos, y algunas me hicieron ganar peso, y la mayoría de ellas provocaban llantos constantemente. También pareció disminuir mi apetito sexual. Por otra parte, cada vez que tomaba la píldora padecía infecciones vaginales. Este era, probablemente, el peor de sus efectos secundarios. También he leído, y me han dicho algunos médicos, que la píldora puede contribuir en todo lo necesario para producir una infección vaginal al ponerse la vagina más caliente, más húmeda, y con más flujo. Ni que decir tiene que odio la píldora con pasión y que la considero como uno de los más destructivos inventos que se hayan desarrollado nunca para el cuerpo femenino.»

«Creo que las mujeres deberían negar su sexo a cualquier hombre (ya sea marido, amante, o amigo) que no desee hacer algo tangible en la lucha que sostienen las mujeres por conseguir el aborto absolutamente legal. Una mujer se pone en gran peligro al efectuar el coito, y los anticonceptivos dejan mucho que desear. Por mi parte, me gustaría saber que la persona que está tan cercana a mí como para ser mi amante, me quiere lo suficiente como para hacer algo con el fin de que yo no necesite preocuparme por mi embarazo no deseado. Creo que si tuviera una relación con un hombre al que amenazara algún peligro, sin duda alguna haría todo esfuerzo posible para ayudarlo. En consecuencia, también me gustaría que un hombre hiciese esto por mí»

¿EN QUÉ MEDIDA ES IMPORTANTE EL SEXO?

## ¿Es necesario el sexo para la salud?

Finalmente, desde la llegada de la revolución sexual y su doctrina de que el sexo ha dejado de ser «grave» (no hay que temer al embarazo, y el matrimonio ya no es preciso), se ha puesto de moda hacer mucho «sexo» (coito). De hecho, se nos dice muy a menudo que el «impulso» sexual debe expresase regularmente para mantener un «sano funcionamiento». Muchas mujeres lamentan esta comercialización y vulgarización del sexo: «Camas en las aceras y píldoras en las máquinas tragaperras.»

«Se nos enseña que cada pequeña punzada es una gran y urgente llamada del sexo y que debemos atenderla so pena de convertirnos en aburridas ancianas. Tanta sexualidad me da ganas de vomitar —por todas partes ¡sexo, sexo, sexo! ¿Y qué? El sexo no es el fin de todo, ni tampoco principalísima finalidad en la vida. Es muy bonito, ¡pero no lo es todo!»

«Me gustaría que el sexo no estuviese tan de moda como lo está ahora. Odio la explotación que hace el medio del sexo y de las mujeres. Me gustaría que no se considerase a las mujeres como cosas bonitas a las que mirar y con las que joder, ya que casi siempre se juzga a las mujeres por su potencial valor sexual. Me gustaría que el sexo se convirtiera en una cosa más normal, y más personal. En cierta manera, casi casi me gustaría volver a los viejos tiempos en los que no se hablaba nada sobre cuestiones sexuales. No se ocultaría porque fuera cosa sucia sino, más bien, porque fuese cosa dulce, privada.»

Desgraciadamente, la idea de que el sexo es necesario para la salud se ha convertido en gran negocio. Las revistas ilustradas, los libros, la televisión con sus anuncios, empleando al sexo (o a la pareja feliz) para vender sus productos, algunos psiquiatras, consejeros, clínicas sexuales, películas, y salas de masaje, todos, en general, tienen intereses creados en la idea. Se nos recuerda constantemente el sexo en una u otra forma, y sutilmente se nos fuerza a hacerlo: «¿Por qué no lo hace usted? Todo el mundo lo hace. ¡Súbase al carro! ¡Usted se lo pierde sino sube!» (Y, quizá sea neurótico y esté, mentalmente, poco sano.) Muchas mujeres comentaron esto o estaban a la defensiva y manifestaron que no deseaban gozar del sexo más a menudo:

«Creo que nuestra cultura ha concedido al sexo demasiada importancia. Todo el mundo cree que todos los demás lo pasan magníficamente bien jodiendo todo el tiempo y así todos competimos contra el mito americano. Dicho esto, creo que, en mi vida, el sexo ha asumido una correcta proporción, es decir, una expresión de amor entre nosotros; sin embargo, algunas veces todavía me siento acomplejada por el mito... puede que el hecho de hacer el amor sea para mí menos importante que para otras.»

«Cuando no veo a nadie en particular, solamente me siento interesada por el sexo una vez cada dos semanas. Esto hace que me sienta un poco incómoda al decirlo. Creo que tendría que ser más frecuente.»

«Siento que pesan sobre mí grandes presiones sociales para tener mucho sexo, pero el sexo es algo para lo que no tengo tiempo ahora mismo, ya que cursar mi carrera roba todas mis energías. Sospecho que no estoy tan interesada en el sexo como debiera estarlo.»

Que se nos diga que debamos tener un «apetito» regular para el coito no coincide con lo que sienten la mayoría de las mujeres: los periodos de mayor interés en el sexo con un compañero para la mayoría de mujeres, fluctúan según la atracción por un individuo determinado y (en menor medida) de acuerdo con el ciclo menstrual.[*] Muchísimas mujeres[**] hicieron hincapié en que el apetito sexual hacia otra persona llega a hacerse realmente intenso solamente en relación al deseo por una persona específica, aunque, desde luego, podían gozar sexualmente en cualquier momento. Lo que provoca el despertar de este intenso deseo o amor hacia otra persona específica es muy personal y misterioso.[***]

«Un intenso goce sexual implica cierta chispa entre dos personas. Una vez tuve un amigo al que solamente tenía que tocar, y el calor de su piel y su manera de ser me excitaban en el acto. Era un tipo de un enorme atractivo sexual (para mí), sin saber por qué. Aún hoy día le recuerdo con frecuencia.»

«Dejando a un lado el amor, e incluso al compromiso por el momento, el goce sexual debe basarse en algo más que la pura anatomía o la imaginación. Tiene que implicar cierta cantidad de química entre dos personas. Después de una experiencia singularmente desastrosa en la que intenté establecer una relación sexual cuando no existía atracción (sólo afecto), no quiero tratar de añadir sexo a mis amistades (a menos que también yo me sienta atraída). No comprendo la presencia del goce sexual de ninguna manera a no ser mediante la “química”, aun cuando, ciertamente, existe esa cosa que se llama atracción sexual que no se puede forzar a que exista.»

«Lo que más me hace disfrutar es realizar el acto sexual con personas hacia las que profeso ese sentimiento “especial”, porque, en tal caso, es cuando resulta más totalmente satisfactorio, aun cuando, en realidad, no llegue a ser del todo un coito, pues es verdaderamente bello abrazar a alguien y sentir calor y amor hacia ese alguien.»

«¡Vaya! ¿Sabe usted lo que pienso? Creo que el sexo es una maldita molestia. Durante unas cuantas Semanas de “embeleso” muchas de nosotras sufrimos mucho

---

[*] Ver apéndice.

[**] Esto incluye mujeres que tienen orgasmo con sus compañeros, así como las que no lo tienen.

[***] Todo cuanto realmente sabemos acerca de nuestra sensualidad es que sentimos deseos de orgasmos, y que ciertos individuos y ciertas situaciones estimulan estos deseos en nosotros más que en otros. Otros primates, como los chimpancés, se excitan genitalmente mediante sentimientos de frustración o miedo, cólera, tensión, gozo o alegría, o al juguetear entrando en contacto con otro cuerpo. Para los seres humanos, también despierta el deseo mediante la tensión o la frustración, y no solamente mediante los sentimientos sexuales.

y a menudo transcurren semanas de agonía con alguien con quien no nos llevamos bien, y todo por culpa de alguna clase de pasión que sentimos. Pero yo siento hambre después de eso que puede calificarse de éxtasis, aun cuando desconfío y trato de alejarme de todo ello.»

Por supuesto, no toda actividad sexual o relaciones físicas se basan en esta clase de atracción; algunas mujeres prefieren que las relaciones se basen más en la amistad que en la pasión. Pero siguen indicando claramente que su deseo de gozar del sexo con otra persona se basa normalmente en los sentimientos que experimenten hacia ella, y no simplemente en la pura necesidad mecánica del «desahogo».*

*¿Pasa usted mucho tiempo sin sexo? ¿Le molesta? ¿Tiene usted la sensación de estar perdiendo algo cuando no se acuesta con un compañero?*

De hecho, nada tiene de particular pasar en la vida largos periodos sin actividad sexual (con o sin masturbarse). La mayoría de nosotras nos hemos pasado sin actividad sexual hasta alcanzar los quince, veinte o veinticinco años de edad. Por otra parte, también el embarazo, la viudedad, la vejez, o el ser «soltera» son muy a menudo período de celibato.

*Muchas mujeres habían pasado largos periodos de tiempo de sus vidas sin relacionarse sexualmente con un compañero —y algunas veces hasta sin masturbarse— por muchas razones*

«Mi marido y yo pasamos por tiempos muy necesarios de retiro emocional y, en tales periodos, no realizamos el acto sexual. Llevamos juntos catorce años y, algunas veces, me siento abrumada por una sensación de estar juntos demasiado. Una vez estuvimos sin hacernos el amor durante dos años (aunque yo tuve orgasmos mediante la masturbación). Resultó no ser una privación sexual grave y, por supuesto, durante tan largo periodo de tiempo estábamos en constante contacto físico.»

«Tras permanecer soltera toda mi vida, por supuesto que he pasado largos periodos de celibato entre uno y otro amante. Ahora mismo, hace seis meses que no sostengo relaciones sexuales con nadie y no tengo la sensación de echarlo de menos en absoluto. De vez en cuando me masturbo. Desde luego, todas éramos célibes cuando éramos niñas; en mi caso, transcurrieron veinte años antes de que me desvirgasen. Si entonces esto no me mató, sospecho que tampoco ocurrirá ahora.»

«Me he divorciado hace año y medio y durante ese tiempo no he sostenido mucha actividad sexual. En este momento de mi vida no es cosa realmente impor-

* Por otra parte, quizá la masturbación y la certeza del orgasmo en ese momento se relacionan más puramente a una necesidad de desahogo.

tante, y de todas formas no puedo hallar muchos hombres que me exciten lo suficiente como para acostarme con ellos. El sexo desempeña un papel muy poco importante en mi vida, y la verdad es que no lo echo nada de menos.»

«Desde que rompimos nuestras relaciones (hace once meses), el sexo se ha vuelto considerablemente mas importante para mí, pero creo que es aun más importante que exista relación con un hombre. Después de mis dos encuentros sexuales tras mi separación (ambos de una sola noche), decidí no hacerlo en ausencia de, al menos, una potencial relación. Hay muchos días en los que me siento muy caliente y malhumorada y en tales momentos, deseo el coito aunque sea ocasional, sólo para seguir adelante, y realizarlo con hombres atractivos, pero, durante la mayor parte del tiempo, me siento bien y al final ansío pasar el tiempo con amigas o con hombres (sin relación sexual) que me agradan, quizá sentarme en casa con un libro entre las manos, o masturbarme para aliviar la tensión sexual, en lugar de irme a la cama con uno que no desea lo que alguien en *Sexual Honesty* llamó "hombres de calidad".»

«Soy soltera y mi vida sexual estable es conmigo misma, por opción personal. En cuanto a las relaciones sexuales con otros, creo que las ansío cada dos meses mas o menos, lo cual significa que llego a desear el contacto sexual con otro cuerpo, lo suficiente como para que mis objeciones se minimicen. La mayor parte del tiempo creo que no deseo estar tan cerca de ningún hombre que conozca, o pienso que la cosa es demasiado complicada en términos de sentimientos y expectativas por parte suya o mía.»

«Yo solía ser muy rígida en todo cuanto se refería al sexo y no llegué al coito hasta cumplir los treinta y cuatro años (esto es real). Era muy religiosa y pensaba que seguro que algún día me casaría, y así esperaba que el matrimonio iniciase mi vida sexual. Pero nunca encontré a un hombre con el que deseara pasar toda su vida, y así, cuando tuve treinta y tantos años y mis deseos sexuales se hicieron más fuertes, comprometí mis creencias religiosas. Al principio sentí cierto complejo de culpabilidad, pero rápidamente lo superé, ya que jamás había conocido tan encantadora proximidad y ternura, o tanto placer físico. Y supe entonces que cualquier cosa como aquella, que me hacía sentirme tan bien, no podía ser mala. Era maravilloso encontrarse tan cerca física y espiritualmente de otro ser humano. Ahora hace ya tres años que este hombre se fue de mi vida, pero me he sentido muy bien sin actividad sexual. Soy bastante buena para sublimar las cosas, supongo y, a veces, me masturbo. Todavía me resulta imposible el coito con compañeros ocasionales o con algún amigo superficial. Sólo quiero hacerlo con un hombre que para mí signifique algo.»

«He sostenido unas relaciones sexuales tan pobres con mi esposo durante siete años que ya no tengo deseos sexuales. Antes solía tenerlos, pero nunca llegué a alcanzar las alturas de la pasión que yo deseaba. Se me formó en alguna parte un bloqueo mental durante los últimos años, y, sencillamente, abandoné.»

*Aunque la mayoría de las mujeres dijeron que echaban de menos el tacto y los abrazos que se dan en el sexo, hicieron hincapié en que, para conseguirlo, no irían «con cualquier hombre»*

«El hecho de carecer de vida sexual no me preocupa lo suficiente como para salir a la calle y acostarme con alguien a quien no amo o con quien no me siento a gusto. Por el momento, soy feliz durmiendo con mis animales.»

«Creo que, probablemente, me pasaré sin actividad sexual a menos que encuentre a alguien por quien sienta un profundo afecto. El sexo, por sí solo, representa muy poco para mí. Creo que lo único importante es lo que pueda haber detrás del sexo entre otra persona y yo. Además, estar sola puede ser refrescante.»

«Cuando estoy enamorada no puedo aguantar mas de dos semanas sin el coito. Me siento sola cuando duermo sin compañía, pero también puedo acostumbrarme a ello. Prefiero masturbarme que tener relaciones sexuales con cualquiera.»

«El sexo es importante sólo cuando pienso en él. Durante largos periodos de tiempo puedo pasarme sin él hasta que alguien que me gusta me toca. Pero es difícil encontrar alguien con quien pueda integrar el amor intelectual y el emocional. Más tarde, la inevitable separación siempre duele. El sexo es un lujo y una comodidad, pero no algo esencial.»

«Me mantengo célibe porque no he encontrado a un hombre que me excite sexualmente. Echo mucho de menos el disfrutar de una regular vida sexual. La masturbación es muy agradable, pero me agrada despertar y sentirme abrazada y acariciada, etc. Tengo la esperanza de encontrar pronto a alguien que realmente me guste.»

«No siento que eche nada de menos cuando no duermo con alguien. Al igual que Europa, que siempre está allá lejos y algún día la pisaré, pero en este preciso momento no estoy tan interesada, por otros intereses que tengo aquí.»

*Algunas veces, el celibato provocaba una mayor sensación de libertad e independencia*

«Algunas veces me siento muy satisfecha al carecer de actividad sexual. Creo que esto se debe a la sensación de no depender de nadie para nada.»

«Desde hace seis meses no he tenido ninguna relación de tipo sexual. Al principio fluctué entre la depresión y la exuberancia, pero, al cabo de cierto tiempo, noté que aumentaba mi sensación de independencia y libertad personal, así como la confianza en mí misma. Ahora me gusta, y realmente me resulta agradable tener control sobre mis deseos.»

«He pasado mucho tiempo sin sexo (hasta año y medio), aunque no recientemente. Durante tales periodos tuve una sensación de crecimiento e independencia espiritual, y una mayor confianza en mí misma.»

«Estuve una vez siete meses sin ningún contacto de carácter sexual. Me alegré en cierta manera de estar libre de amantes para pensar las cosas. Por mucho tiempo, el sexo fue la cosa más importante de mi vida hasta el punto de que me sentí como perdida si no tenía algún amante. Al contenerme aprendí a tener mas interés por mí como persona, como individuo, a sentir más interés por mis amistades, mi carrera y *mi* vida. Ahora no estoy tan desesperada por el sexo y por probar mi valía a través del mismo. Todavía es maravilloso, pero no lo consume todo.»

«Me mantengo célibe. A mí me gusta, pero la sociedad a veces hace difícil el hecho de estar sola, sin compañero. Hay actividades que evito porque es necesario llevar "pareja". La gente a menudo piensa que algún fallo tendrás cuando no formas parte de una pareja, pero para ser independiente vale la pena "pasar por ella".»

«Los periodos de celibato pueden ser muy útiles para revalorizar la vida de una y a la vez redescubrir nuestra sexualidad: barbecho o tierra que descansa antes de que crezcan cosas nuevas. Lo hice a periodos alternos durante cinco años. Al no tener que complacer a otra persona, pude disponer de tiempo suficiente para ponerme en contacto profundo conmigo misma y perfeccionar y desarrollar mi entendimiento del mundo, mientras que antes, siempre rodeada de amigos y dependiendo estrechamente de ellos, carecía de tiempo para pensar en mi relación bajo una perspectiva mas amplia. Me di cuenta de que el renunciar al sexo físico era un precio muy bajo»

«En cuanto se refiere al celibato creo que cada mujer debería contemplarlo como una alternativa. Durante años estuve tan ocupada cumpliendo expectativas de hombres que no pude nunca saber lo que yo sentía. Creo que hay muchas mujeres que pasan por lo que pasé yo. Ahora sólo tengo actividad sexual conmigo misma, buscando no sé qué, simplemente descubriéndome a mí misma sexualmente.»

*Sin embargo, otras mujeres se sentían como aisladas durante los periodos de celibato, desde el momento en que el sexo es la única actividad en la que nuestra sociedad nos permite estar cerca de otro ser humano, puesto que todas las formas de contacto físico se canalizan en el coito heterosexual.*

«Cuando paso mucho tiempo sin sexo, comienzo a ansiar afecto y reafirmación. Me siento aislada de los demás, así como una intensa necesidad de cariño, calor y cualquier forma de contacto con otro ser humano.»

«No me parece que me moleste físicamente, pero emocionalmente me pongo tensa. Echo de menos el contacto de otro cuerpo y considero tal situación extremadamente frustrante. Existe una clase especial de soledad al hallarse a solas en una cultura que parece pensar en términos de parejas.»

«Sin sexo me siento como muerta, fea, y alienada, como si la vida pasara de largo junto a mí. Comienzo a sentir que necesito al sexo como alivio psicológico.»

«Al cabo de tres semanas ya siento hambre de afecto y de compañía y la vida me parece drásticamente incompleta. Echo de menos el general contacto físico, en especial dormirse y despertar con alguien, estar en esos momentos de consciencia parcial y sentir que no estoy sola.»

«Me vuelvo introvertida, y me siento inhibida, aislada y atemorizada. En tales periodos sufro enormes depresiones y me siento desconectada de la raza humana.»

«Realmente me molesta. Sin sexo me siento sola y rechazada. El sexo es magnifico para romper la concha de soledad y temor que parece caer como una cortina entre el mundo y mi pobre persona cuando no tengo a nadie a quien amar. Considero al sexo como una especie de retirada hacia un refugio de comodidad, calor y emoción, en un mundo frío, como si se tratara de una zona mágica de refugio.»

El contacto físico, «carne con carne, cálida y dura», es tremendamente importante y el sexo es casi el único medio de conseguirlo en nuestra cultura... cuando somos «personas mayores». Como explicó una mujer: «Sí, me sentía profundamente deprimida, fría, sola, incluso con un extraño el sexo podía ser para mí una especie de regeneración. La proximidad provoca en mí la sensación de que no estoy sola y que la vida, después de todo, no es tan amarga. Además me hace sentir que soy amada y especial.» Otra mujer dijo que lo que le gustaba más del sexo era «La profunda sensación de amistad que proporciona, algunas veces falsamente. Y la seguridad, aunque sea momentánea, de ser abrazada. La proximidad, la intimidad, la honestidad; y después, cuando una se siente feliz y como llena de vida en forma tal que no se siente en ningún otro momento».

La idea de que debamos tener cierta cantidad de regular contacto genital que llamamos «sexo» es una noción muy mecánica, por decir lo mínimo. Una mujer la describió muy bien: «Hubo un tiempo en el que en todo el país los bebés eran alimentados a las dos, a las seis ya las diez en punto. Entonces, repentinamente estalló una revolución: los expertos decidieron que los bebés debían alimentarse “a petición suya” cada diez minutos, si era necesario. Transcurrió mucho tiempo antes de que se hiciese evidente que estos dos métodos no eran tan diferentes, después de todo: ambos se basaban en la autoridad de los expertos. Ahora nos dicen que debemos tener relaciones sexuales en forma “regular”, que es necesario mantener una sana vida sexual de absoluta regularidad, pero antes se suponía que no debías hacerlo excepto alguna vez que otra. Mierda. No necesito a ningún experto que me diga cuándo he de tener relaciones sexuales, en qué cantidad y de qué clase. Si siento deseos, las tendré y, si no, no. Es *mi* vida y *mi* cuerpo y en consecuencia, haré lo que quiera con ellos.»

## CONCLUSIÓN

Finalmente, ¿cuál fue el auténtico significado de la revolución sexual de los años sesenta?

Aunque la sexualidad es muy importante, resulta discutible si es importante por sí misma aparte de su significado en la vida propia en su conjunto. El incremento del énfasis que se hace sobre el sexo y las relaciones personales, como fuente básica de felicidad y realización personal, está en función de la posibilidad decreciente de encontrar la plena realización, siquiera parcial, a través del trabajo. En primer lugar, la mayoría de la gente no puede permitirse el lujo de elegir un trabajo o labor de su agrado; para la mayoría de las personas todo es cuestión de encontrar alguna manera de mantenerse tan rápidamente y tan bien como se pueda, a partir de las muy limitadas oposiciones con que se cuenta (a menos que se tenga algún capital para empezar). Por añadidura está el hecho de que, dado que la tecnología y el desarrollo de grandes corporaciones han acaparado casi cada aspecto de la vida, la mayor parte de los empleos se han vuelto repetitivos, impersonales y aburridos. Casi no hay manera de que hoy día la mayoría de gente pueda encontrar una realización personal real a través del trabajo que de hecho desempeñan. Tal como una mujer manifestó: «El sexo* se emplea claramente como panacea universal para mantener pacíficas a las masas y evitar que comprendan el vacío, falta de sentido y alienación de sus vidas de trabajo.» Es interesante notar en este contexto que la revolución sexual llegó en un momento en el que para los Estados Unidos era un problema la inquietud social y política.

La sexualidad y las relaciones sexuales pueden ser sustitutos (u oscurecer nuestra necesidad) de una relación más satisfactoria con otro mundo más amplio: por ejemplo, con el trabajo. En cierta manera, mientras aceptemos esta compartimentalización esquizoide de la vida pública y privada, estamos abrogando nuestra obligación moral de tomar parte activa en la dirección de este mundo más amplio y, a la vez, aceptando una ética de impotencia. Mientras tanto, la comercialización y trivialización del sexo avanza más y más en nuestras vidas privadas y oscurece su más profundo sentido personal para nosotras. De hecho, ésta es la verdad, no hemos tenido una revolución sexual, pero necesitamos una.

* De la misma forma en que el papel de la mujer ha pasado de reproductora a objeto sexual, desde la decadencia de la reproducción, asimismo el énfasis que antes se ponía sobre la realización personal ha variado desde la familia (como un grupo más amplio de personas) hasta el amor sexual y romántico (haya o no matrimonio).

## Mujeres mayores

La revolución sexual no incluyó a las mujeres mayores* entre aquellas que podían ahora disfrutar del sexo, aunque esta negativa no es nada nuevo en realidad. Durante siglos en nuestra cultura ha sido un detestable cliché el que las mujeres mayores son ajenas a lo sexual. Me pregunto cuántas lectoras más jóvenes, al leer las descripciones de la masturbación o de los orgasmos, por ejemplo, estaban representándose mentalmente a mujeres con sólo veinte o treinta años de edad. En esta sección veremos lo erróneas que son todas estas ideas acerca de las mujeres de cierta edad, en comentarios muy elocuentes de mujeres muy interesantes.

### ¿EN QUÉ MEDIDA AFECTA LA EDAD A LA SEXUALIDAD FEMENINA?

Con respecto a cómo la menopausia (o histerectomía) afecta a las sensaciones sexuales, Helen Kaplan explica que:

«Mientras que algunas mujeres informan sobre una disminución en el deseo sexual, muchas mujeres sienten, en realidad, un aumento del apetito erótico durante los años de la menopausia. Una vez más, la suerte de la libido parece depender de una constelación de factores que tienen lugar durante este período, incluyendo los cambios fisiológicos, la oportunidad sexual, y la disminución de la inhibición. Desde un punto de vista puramente fisiológico, la libido debe, teóricamente, *aumentar* en la menopausia, porque la acción de los andrógenos de la mujer no es materialmente afectada por la menopausia, no sufre ahora oposición por el estrógeno. Verdaderamente, algunas mujeres parecen comportarse de esta manera, sobre todo si no se sienten deprimidas y pueden hallar interesados e interesantes compañeros.»[1]

Mary Jane Sherfey también ha señalado que la capacidad sexual femenina aumenta cuando las mujeres se hacen mayores, porque desarrollan un sistema de venas (varicosidades) mayor y más complejo, en la zona genital.

Una vez más, la confusión que hay entre la actividad reproductora y el placer sexual hace estragos en nuestras vidas. Es cierto que la capacidad de reproducción

* ¿Cuándo se puede considerar «mayor» a una persona? Desde luego, no hay respuesta para esa pregunta. Estoy de acuerdo con Grace Atkinson cuando dice «La mujer mayor somos todas nosotras.»

cesa en la menopausia, y que *puede* disminuir la lubricación vaginal, pero la excitación sexual y capacidad de orgasmo de las mujeres, en realidad, aumenta. Lo que ocurre en la menopausia es algo que sucede solamente a nuestros órganos de reproducción: la sexualidad y la capacidad de experimentar el placer sexual son atributos para toda la vida. La infancia es otra época en la que, aunque no somos capaces de reproducción, sí somos capaces de sentir el placer sexual. Debemos contemplar nuestros cuerpos como sexuales durante toda nuestra vida, desde el nacimiento hasta la muerte, pero con la adición, durante ciertos años, del potencial para la reproducción.

Es muy probable que una mujer estuviese hablando por todas las mujeres «más jóvenes» que pensaban en la vejez, cuando dijo: «Sólo tengo veintiocho años, pero ya la estoy temiendo y pensando mucho en ella; me indigna que los puntos de vista de la sociedad sobre la vejez de las mujeres sean mucho más negativos que sobre la "madurez" de los hombres. No veo razón alguna para que una mujer deba sentir una pérdida de sexualidad o de atractivo en la menopausia. Es sencillamente otra fase del ciclo femenino, y forma parte del ser mujer»

*¿En qué medida afecta la edad al sexo? Con la edad, ¿aumenta o disminuye el deseo sexual? ¿O ninguna de las dos cosas? ¿Se goza del sexo?*

La mayoría de las mujeres que respondieron a esta pregunta manifestaron que su placer sexual había aumentado con la edad.

«Creo que el deseo sexual aumenta con la edad. Aumenta también el disfrute... puedo asegurarlo.»

«No sabía que, al hacerme mayor, el sexo sería mucho mejor. Ahora tengo cincuenta y un años, ¡y estoy empezando!»

«Definitivamente, la actividad sexual se hace mejor a medida que pasan los años. En los dos últimos, he disfrutado todo cuanto he deseado en este sentido. Vivo cada día como si fuese el último de mi vida. Es magnífico.»

«Creo que los hombres tienden a creer que, para ellos, el deseo sexual disminuye con la edad. No creo que disminuya drásticamente para nadie, en *especial* para las mujeres. Mis mejores experiencias sexuales me están viniendo de la madurez y de la confianza propia.»

«Me pongo muy caliente a los cincuenta y cinco años como a los quince, ¡pero mi compañero me considera demasiado vieja para ser sexual!»

«Creí que la menopausia era el factor principal de mi conducto vaginal seco e irritable. Mis médicos pensaron que era una falta de hormonas... pero, con mi nuevo amante, he vuelto a nacer. ¡Abundante lubricación y nada de irritación!»

«Mi compañera de habitación (tiene cincuenta y tantos años) fue sometida a una histerectomía hace cinco años. A juzgar por lo que observo de su vida sexual, ha cambiado drásticamente: más compañeros y más relaciones sexuales que antes.»

«Disfruto del sexo más porque ya no temo al embarazo (he pasado la menopausia). También es mucho más agradable desde que mis hijos ya no están en casa: los hijos pueden inhibir la actividad sexual. Como yo gozo más, también mi marido goza más. Encuentra que es una agradable sorpresa. De hecho ¡soy yo la que anima su vida!»

«Respondo a su cuestionario porque creo que no hay suficientes estadísticas sobré mujeres septuagenarias (tengo setenta y ocho años), ni se comprende lo suficiente la situación de la viuda. A mi edad y sin responsabilidades no deseo el matrimonio, pero tengo un continuado impulso sexual que me hace parecer quince o veinte años mas joven con respecto a mi edad cronológica. También, hace dos años, sufrí una operación cardiaca que me ha rejuvenecido. Quiero vivir hasta el máximo de mi capacidad.»

«La menopausia lo hace todo mejor, más fácil, y menos dependiente del tiempo. Mis compañeros gozan de mi libertad física al igual que yo. Pasé el período de la menopausia bastante fácilmente.»

«Tengo sesenta y seis años y mi apetito sexual no ha disminuido. El gozo es tan grande como siempre. Creo que podría disminuir si no se pudiera tener actividad sexual. Pero el disfrutarlo no tiene nada que ver con la edad.»

«Creo que el deseo sexual, actitudes, placer, etc., sin duda alguna cambian con la edad, pero el cambio es más bien cualitativo que cuantitativo. Es una cuestión de crecimiento y desarrollo, desde un concepto simplista del sexo de sí o no, a mucha mayor complejidad, variedad, sutileza, fluidez. No quiero decir con esto que la técnica sexual en este caso sea más sofisticada, aunque supongo que también la técnica forma parte de todo ello. Es como la diferencia que hay entre un joven arbusto y un árbol con muchas ramas y una forma única, estructura y forma de crecimiento propias. Este es un proceso natural de desarrollo, pero creo que, en nuestra cultura, este proceso se inhibe y retarda muy a menudo; a todos se nos ha dicho que de noche todos los gatos son pardos en la oscuridad y muchas de nosotras llegamos bastante tarde al reconocimiento y apreciación de la propia personalidad sexual, única e intrincada. Ahora encuentro mucho más fácil conocer y aceptar un acto que deseo y siento en lugar de preocuparme por si lo debo desear y sentir.»

*Sin embargo, algunas mujeres declaran que el sexo ha dejado de ser tan importante para ellas*

«Creo que la edad (¿o puede que sea el estado mental?, el "espacio donde se encuentra mi cabeza") ha reducido considerablemente mis necesidades sexuales, es

decir, que ya no excito sexualmente a las nuevas personas que conozco —ni ellas me excitan a mí—. Por otra parte, no me siento tampoco atraída por mis primeras relaciones amorosas. Simplemente no estoy interesada.»

«Tengo setenta y tres años —vivo sola— y no echo nada de menos. La compañía masculina es un aburrimiento. Me casé hace cincuenta años. No deseo concentrarme en este cuestionario, pero lo contestaría si tuviera cuarenta años o así. Incluyo en el sobre dos dólares. Desearía poder enviar más. Buena suerte.»

*Otras mujeres se sentían interesadas por el sexo; pero tenían dificultades para encontrar compañeros de su agrado*

«Tengo cincuenta y cuatro años y vivo en un nuevo estado y nueva ciudad (acabo de mudarme). Hasta ahora no he hallado a nadie que me interese sexualmente, ya sea hombre o mujer. Parece que no despido "ondas" sexuales a estas alturas. Echo de menos el sexo, pero mis apetitos también parecen muy reducidos; tuve oportunidad de disfrutar sexualmente cuando visité a algunas amigas a mi marcha, pero lo cierto es que no me sentí nada interesada. Me masturbo y esto parece satisfacerme por ahora; pero, recientemente, me compré un vibrador que no hace nada por mí. Me sentí decepcionada.»

«Tengo ahora cuarenta y cuatro años y he realizado algunos *viajes* amorosos sensacionales; pero, al avanzar en edad, el sexo ha cambiado para mí a causa de haber llegado al cenit selectivo, y de la actual insistencia del mundo en considerar al sexo como símbolo de la juventud. Yo había pensado en que si una persona (una mujer) se mantenía deseable, e incluso admirable, su atractivo sexual también se mantendría como algo evidente durante toda la vida. ¡Qué desilusión! Creo que la revolución sexual es magnífica, pero estoy impaciente por que se incluya a las abuelas en la raza de los seres sexualmente deseables. Esta es una razón por la cual he iniciado un proyecto concertado conmigo misma hacia el autoerotismo... mientras pueda. Con lo que sé que soy capaz de hacer y lo que hay disponible para mí en el «mercado sexual», creo que, para todas las que hemos pasado de los cuarenta años, el invierno va a ser largo y frío.¡Maldita sea!»

«La menopausia no me parece, al menos a mí, una "experiencia"; todavía tomo píldoras anticonceptivas, como hormonas. Sé que mi cuerpo es menos vigoroso, que tengo menos energías, que parezco "vieja", y supongo que lo soy. Resulta duro darse cuenta de que una tiene cincuenta y cuatro años, pero no hago ningún esfuerzo para ocultar mi edad o años de experiencia; simplemente los "tengo". No me parece que excito a los hombres; puede que más a mujeres (¿?), pero temo amar a una persona que pueda sufrir una enfermedad larga (senilidad, etc). Ya he sufrido bastante con eso.»

«Creo que podría proporcionar dos series de respuestas a estas preguntas; una con respecto al perfecto matrimonio y otra referente a las relaciones sexuales en la viudedad. Parezco capaz de interesar solamente a hombres casados y esto significa sostener relaciones clandestinas. No he alcanzado el orgasmo con ninguno de mis compañeros (aunque sí masturbándome). Cuanto mas promiscua me vuelvo (desde que me quedé viuda tuve varias relaciones de corta duración) creo aún mas que deseo lo que tuve durante tantos años: el amor, la atención, y el afecto de un solo hombre. Sin embargo, la vida es agradable especialmente con los hombres, Pero mi ego siempre interfiere cuando se trata de hombres casados, porque ¡quiero ser la única estrella de la fiesta!»

«A los cincuenta años de edad no he llegado a buscar o esperar ningún ideal. Creo que juzgo pobremente a los hombres y, además, desde hace años, ningún hombre se ha acercado a mí seriamente. Bien, ninguno que me agradara. Deseo hacer muchas cosas, y quiero conseguirlas antes de que sea demasiado tarde. Los hombres te toman mucho tiempo, al menos los hombres que yo escojo. Estoy cansada de ayudarlos a acabar su doctorado, escribir sus libros, enseñar a amar, criar sus hijos, y enseñar a que dejen a las mujeres realizarse. No puedo emprender una relación homosexual, no tengo tendencia hacia ello. Puedo pasarme sin el sexo y, ahora mismo, no deseo ninguna clase de relación a no ser la de la amistad, que para mí es vital. Necesito charlar, sufrir o gozar de ciertas reacciones, pensar, reír, obtener apoyo moral, inspirar a otros, comerciar, ayudar y que me ayuden. Ahora, mis relaciones ideales son las de la amistad con mujeres notables o con mujeres que se han realizado como tales en todos los terrenos. (Algunas veces todavía siento un breve deseo por un hombre, pero entonces me pregunto ¿quién? —éste no, aquél tampoco). Pero todavía espero no haberme acostado con mi última persona.»

«Estoy segura de que he amado. No estoy segura de que fueran relaciones saludables, pero no conozco ninguna que lo sea. Las parejas que yo creía que se llevaban mejor y que para mí eran excelentes ahora están divorciadas. Pero esto no tiene que ver con el test, ¿verdad? Me gustó mucho la mujer que en *Sexual Honesty* dijo que acababa de completar su tercer matrimonio de éxito.»

*Algunas mujeres mayores tenían amantes*

Primero, algunas respuestas:

«Esta es la primera oportunidad que tengo de hacer saber a alguien cómo ha cambiado mi vida en los últimos ocho años. Tengo una amiga muy ínfima que conoce a mi amante, pero aparte de ella nadie lo sabe, como debe ser, en beneficio tanto de su esposa como de mi marido. No me siento culpable en este sentido porque creo que comprendo más a mi marido y sus necesidades a partir de mi edad madura,

«Ahora tengo cincuenta y un años, y conseguí mí primer orgasmo a los cuarenta y cuatro años durante una sesión de amor con mi amante. Aproximadamente a los

siete años de edad hice un débil intento de masturbarme, momento en el que me sorprendió mi madre. Recuerdo que, a continuación, me soltó un largo sermón acerca de lo insanas que eran tales prácticas. Aquélla fue la última vez que traté de masturbarme hasta hace ahora siete años.»

«Hay muchos hombres con los cuales creo que sería magnífico sostener relaciones sexuales, pero, hasta ahora, sólo lo he hecho con mi marido y con mi amante. Con mi marido siempre he hecho lo que me ha pedido, para que se mantenga de humor. Siempre ha sido muy rápido en tener el orgasmo y luego se duerme, dejándome a menudo con las lágrimas en los ojos (en mis primeros años de matrimonio), y ahora en un estado de excitación sexual. Con mi amante siempre ha habido una necesidad mutua y jamás me ha dejado insatisfecha. Mi esposo jamás tiene tiempo para mí. Sin embargo, mi amante siempre parece pensar primero en mí. Quizá por ello esta aventura ha durado tanto: siete años. Mi amante parece disfrutar esperando el tiempo necesario, por muy largo que sea, para que yo llegue a excitarme debidamente. Mi marido sólo me dedica cinco o seis minutos»

«Creo que mi marido, cuando nos casamos, carecía de una buena información, en la misma medida que yo, y que no se ha molestado lo más mínimo en aprender más cosas. Mi amante es quien me ha enseñado a ser una mujer sexual y quien me ha demostrado perfectamente que yo no era una fémina frígida. Ahora me siento capaz de pedirle cosas que me estimulen y él siempre me responde adecuadamente. También él me pide cosas que le gustan. Nos sentimos totalmente libres y no estoy en absoluto avergonzada. De hecho me siento muy orgullosa.»

«Tengo cuarenta y ocho años y jamás me he sentido tan optimista y tan llena de esperanzas. Aún no gozo sexualmente todo cuanto necesito, pero, con tres nuevos amantes en perspectiva y dos que en la actualidad hacen el amor conmigo, creo que me irá bien. Mi vida sexual ha dejado mucho que desear, pero mi *vida amorosa* casi siempre fue rica y plena, y ahora mismo no es una excepción. Estoy casada desde hace once años por segunda vez. Odio estar casada, pero trato de que mi estado no afecte para nada a mi disposición. Mi matrimonio fue completamente nulo en el terreno sexual durante cinco años y medio (elección mía), debido a incompatibilidad sexual. Tuve aproximadamente unas diez aventuras amorosas. Algunas duraron un año, y otras hasta cinco. El efecto que han producido sobre mi personalidad fue el de hacerme completamente feliz (sobre todo en los últimos siete años o así). Lo cierto es que esta infidelidad matrimonial ha sido precisamente la causa de que mi matrimonio durase tanto en beneficio de nuestro hijo como por comodidad. El matrimonio puede ser magnífico para algunas personas; sin embargo, para nosotros parece ser muy importante mantener las apariencias.»

«Como he dicho, tengo cincuenta y un años y he estado casada con un solo hombre durante treinta y tres años. Tenemos cuatro hijos encantadores que ya están casados y que nos han dado nueve nietos. Yo no terminé mi período de segunda enseñanza hasta que nació mi cuarto hijo; en aquellos días terminé mi último año de

clase e ingresé en la universidad, y desde entonces me hice profesora. Durante los últimos veinte años he trabajado en una escuela para minusválidos. Mi marido termino su segunda enseñanza y ha trabajado en muchas cosas diferentes. En los dos últimos años ha estado incapacitado tras varios ataques graves. Hace ocho años conocí a un hombre del que me enamoré profundamente. Es diez años más joven que yo. Mantuve las distancias, porque pensaba que era una estupidez por mi parte, y estaba segura de que él me consideraba vieja. Él hizo el primer intento de acercamiento, y yo procuré asegurarme de que supiera que estaba casada y la edad que yo tenía. Desde entonces se convirtió en mi profesor y amante, y todavía lo es. También está casado y tiene cuatro hijos. Es bueno con su esposa e hijos y por nada del mundo sería yo capaz de deshacer este matrimonio. Me siento satisfechísima con todo cuanto he aprendido de él, que el sexo es bueno y que yo soy una mujer atractiva, sexual y deseable. Si desde ahora mismo me asegurasen que no volvería a sostener relaciones sexuales con nadie no me importaría, ya que he disfrutado de siete años de gozo sexual que no pueden olvidarse y porque, mediante tales relaciones, supe al fin que yo era una auténtica mujer. Fui hija única criada por una madre muy rígida que durante su vida se había casado cuatro veces. Nunca conocí a mi padre, sólo padrastros. La actitud de mi madre hacia el sexo, estoy segura de ello, fue parte de mi problema, como asimismo lo fue el hecho de que mi marido no se sintiera muy interesado en la parte que a mí me correspondía en el acto sexual. Antes del matrimonio, por supuesto, hice muchas manitas con mi novio, pero siempre me contuve porque las "buenas chicas" nunca pasan de esto. Después del matrimonio quise pasarme todo lo posible, pero, como mi marido era tan rápido, no transcurrió mucho tiempo antes de que me limitara a soportar el sexo porque él lo pedía. Es difícil explicarle lo que mi amante ha hecho por mí: me visto de forma diferente, pienso de forma también diferente, y ahora me veo mas bien como persona atractiva cuando antes sólo me consideraba como mujer de edad intermedia que, poco a poco, iba envejeciendo»

«Tengo cuarenta y tres años. He estado casada durante veinticinco de esos años. Tengo una hija de veinticinco; sí, me casé porque, a los diecisiete años, estaba embarazada y desesperada, y también tengo una hija de veintitrés años a la que todavía debo mucho en cuanto se refiere a decir verdades. Pertenecemos a la clase media baja o a la clase baja alta: lo que se prefiera. Creo que fue una lástima casarme tan joven. Por entonces estaba muy poco segura de mí misma, hasta el punto de aceptar los valores de mi marido como la única moralidad sexual "correcta". Lo acepté y así, durante veinticinco años, intenté vivir de acuerdo con su ideal de amor sexual exclusivista y posesivo. Esto era totalmente contrario a mi naturaleza, pues ahora sé que cuanto más amo, más puedo amar. Soy incapaz de la inhibición selectiva. La única experiencia que afectó drásticamente mi vida sexual fue con ocasión de tomar un amante tras veinticinco años de absoluta fidelidad marital. Yo era una "esposa frígida", y me había convertido en una de ellas como resultado de la necesidad

de fingir orgasmos para poder preservar el amor. Esto no se debía a mi personal actitud hacia la función del sexo, sino, más bien, a un fútil intento de subordinar mis sentimientos naturales a los condicionamientos sociales de mi marido. El resultado final de mis esfuerzos por dominar mi impulso sexual "antisocial" fue reprimir totalmente toda posibilidad de respuesta espontánea. La primera vez que me fui con mi amante me sentía aterrorizada de no llegar a sentir nada con él. Pero fue tan paciente y hábil, que pude redescubrir lo que una vez, hacía tanto tiempo, había conocido. Mi amante despertó en mí aquello que yo había desperdiciado tantos años tratando de negar. Mi amante era veinte años más joven que yo, pero le estoy y estaré siempre infinitamente agradecida, y lo mismo debería sentir mi marido, ya que ahora él disfruta con mi revitalización sexual.»

*Algunas mujeres mayores habían comenzado a relacionarse sexualmente con otras mujeres*

«He pasado por muchas experiencias sexuales con hombres y las encontré satisfactorias. Sin embargo, hace dieciocho años (tengo ahora sesenta y seis) conocí a Sarah, por la que sentía gran admiración y respeto. Cuando ella declaró que me amaba y procedió a demostrarlo, ya no tuve más necesidad de hombres. Tengo la sensación de que mi vida sexual es ahora tan completa como lo era antes. No he sostenido relaciones sexuales con otras mujeres. Para mí, en estos momentos, sería imposible. Creo que mi vida es más completa y feliz que si estuviese formalmente casada. La nuestra no es una relación "varón-hembra", sino un compartirlo todo con mutuo respeto.»

Esta respuesta fue *firmada* por una mujer que, evidentemente, tenía muy pocos temores en la vida.

*Otras mujeres disfrutaron del sexo con hombres más jóvenes que ellas*

«Creo que el sexo es mucho mejor ahora, a mis cuarenta y tantos años, que antes. Me siento en la flor de la vida, y en mi plenitud. Nunca me había sentido mejor o tenido mejor aspecto. Me siento bien conmigo misma —mi cuerpo y mi mente—. He hallado a un hombre que es doce años más joven que yo y nuestras relaciones son absolutamente satisfactorias. Sin duda alguna llegará el momento en que esto ha de terminar y creo que ambos lo sabremos a tiempo, pero yo creo realmente que, entonces, se iniciará una nueva fase en mi vida. Me gustaría que todas las mujeres encontraran lo que yo he encontrado.»

«Dos semanas después de divorciarme tuve una maravillosa experiencia. Un hombre veinte años más joven que yo me pidió una cita para el día siguiente. Ambos sabíamos que, muy probablemente, sólo se trataría de la aventura de un día y que no

volveríamos a vemos de nuevo, aparte que no teníamos prácticamente nada en común, excepto que los dos estábamos muy calientes. Tuve tiempo para pensarlo y no me lancé apresuradamente hacia nada, no estaba enamorada, y no tenía obligaciones con nadie, ni hacia él ni hacia ninguna otra persona; por primera vez en mi vida me sentía libre de tomar una decisión sobre mi vida sexual sin preocuparme por las consecuencias. Pasamos una tarde maravillosa haciendo las cosas que a los dos nos gustaban hasta sentirnos completamente felices y satisfechos. Era un maravilloso interlocutor, y, asimismo, era la primera persona a la que yo hablaba sobre otras mujeres. También fue la primera vez que supe que otras mujeres no podían llegar al orgasmo sin manipular el clítoris, como yo. Tuve más tarde muchas otras experiencias también maravillosas, algunas de ellas sexualmente superiores debido a los años de experiencia, de ternura y de amor que siento por mi compañero, pero aquella se destaca debido a muchas razones. Una de ellas es que la edad no establece ninguna diferencia de tipo sexual. El hecho de haber sido atractiva para aquel hombre fue algo que me halagó profundamente, sobre todo después de mi reciente divorcio. Otro de los factores fueron aquellas veinticuatro horas de anticipación sabiendo que podía cambiar de idea si yo quería.»

*Sin embargo, bastantes mujeres se sintieron decepcionadas y doloridas por sus experiencias sexuales*

Las tres mujeres siguientes se explicaron con extensión:

«El sexo no es cosa importante para mí. Tengo cincuenta y ocho años, estoy casada con el mismo hombre y he sido fiel durante treinta y cinco años. Montones de difíciles años, hemos criado y educado a dos hijos —un dentista y un abogado— que nos han dado cuatro encantadores nietos. Hace cinco años, mi marido comenzó a beber cada noche, y a dame palizas. Jamás oí de sus labios una sola palabra de alabanza, a no ser en el momento del coito, y no hago más que preguntarme como diablos podía agradarme tal cosa cuando estoy tan pobre en cualquier otro aspecto.

«Sólo tengo orgasmos de vez en cuando, en sueños... con personas extrañas. Para mí son muy importantes los besos en la nuca, a fin de lograr el orgasmo. Se lo he dicho a mi marido durante años, pero jamás lo hace. No me gusta al sexo oral o rectal, pero ambos me han sido impuestos. Puedo sentirme tierna con el coito vaginal y cuando él menciona el oral o el rectal lo acepto, pero el encanto desaparece; espero que se divierta hablando de tales cosas.»

«He intentado masturbarme, pero no he conseguido nada...»

«En los primeros años inicié la relación sexual varias veces, pero nunca llegaron a ninguna parte: ha de ser idea suya. El sexo tiene posibilidades de ser agradable cuando estamos “amigos” con el compañero: sospecho que usted dirá que me siento muy amargada. Hace dos años acudí a la consulta de un consejero matrimonial —

soy inmadura—; mi marido odia a todas las mujeres comenzando por su madre —me envía rosas—, me compra regalos y me dice cuan estúpida soy.»

«Sí, finjo orgasmos —casi cada vez—, lo cual quiere decir casi cada noche, en ocasiones dos veces.»

«Ahora me siento muy preocupada porque quiere vender nuestra casa (treinta y dos años) y mudarnos a una pequeña ciudad, me entregó este cuestionario y dijo que aquí podría enterarme bien por qué me siento tan nerviosa. No me siento en absoluto con ganas de rellenar este cuestionario, pero sí anhelo unas cuantas palabras amables.»

«Mi vida sexual actual es cero. Y ha sido cero durante veintiún años. Es decir, me he mantenido célibe durante veintiún años. Ahora tengo sesenta y dos y he estado casada veinticinco años (mi actual matrimonio). Estoy casada con el típico macho grosero, egoísta, insensible, también alcohólico, pero sigo aquí porque estoy envejeciendo, carezco de profesión para ganarme la vida y, además, padezco problemas cardíacos.

»La masturbación ha sido importante para mí, porque no puedo buscar el sexo fuera del matrimonio aun estando éste tan podrido. Así, pues, la masturbación es un alivio, pero no la practico intensamente a causa de ciertos tabúes religiosos y familiares que colean desde la infancia. Me siento culpable. Sin embargo, desde el movimiento feminista con su consiguiente literatura, mis puntos de vista se están modificando mucho. Gozo de la masturbación *mientras la realizo*, pero después me siento culpable y entonces trato de racionalizar. Suele suceder durante el sueño. Tengo un sueño del que despierto sexualmente excitada. Extiendo mis piernas y manipulo mi clítoris o acaricio mi zona vaginal hasta lograr el orgasmo.

»Con mi marido sólo algunas veces he tenido orgasmos. Él siempre estuvo más interesado por sus necesidades que por las mías. Por otra parte, jamás nadie se molestó en proporcionarme información de carácter sexual. ¡Cielos! ¿Quién se atrevía a preguntar cosas a los padres y maestros? La primera vez que realicé el coito no tenía la menor idea de lo que debía esperar, y mi marido era un cerdo grosero. Dijo: “Ve a lavarte.” Ninguna sensibilidad, nada de nada. Yo era un objeto, una conveniencia. Pero me casé con él por escapar de casa, así que hice lo que pude. De todos modos, el romance es realmente un chiste, no es más que una lista de mercancías que nos venden los padres, el medio, y los fabricantes de productos. Desde el embarazo hasta la tumba se nos lava el cerebro con la palabra Romance.

»Como durante todos estos años he sido asexual y seguiré siéndolo, me he adaptado a la situación. Me proporciona sensación de libertad; no tengo que participar en juegos estúpidos, o utilizar el sexo para negociar o para manipular como hice en el pasado. Lamento no ser una de las mujeres jóvenes de hoy día. Hoy son dueñas de sí mismas, son libres de elegir una u otra carrera, de vivir su vida y de ser independientes. Muchas mujeres mayores como yo sólo han conocido el matrimonio y la

familia; su propia vida siempre quedó sumergida en el servicio a los demás. Son perdedoras. ¡Pregúntaselo a ellas!

»Mis sentimientos o sensaciones sexuales se han reprimido simplemente por culpa de la situación y no a causa de mi edad. Si una tiene un amante compañero, ¿por qué han de disminuir los sentimientos? La edad no debería ser la causa, excepto si el compañero está enfermo, por ejemplo. Me sometí a una histerectomía radical, y aún experimento sensaciones sexuales. Pero, dado que no tengo contacto real con mi compañero, no puedo hablar sobre el aspecto físico. La histerectomía me dejó profundamente deprimida (hace cinco meses) y en la actualidad estoy sujeta a terapia debido a aquel problema y, por supuesto, el apoyo o ayuda en el hogar no es ya tan bueno como antes, de manera que me alegro de estar sometida a terapia.

»He contestado a esto por si alguna otra mujer puede identificarse conmigo y descubrir que no está sola, ¡ojalá! Vivo en un pueblo puritano del sur, en donde las mujeres hacen pocas cosas y los hombres les prestan escasa atención. En este lugar reina una ignorancia increíble, aunque un grupito de nosotras tratamos de cambiar esta situación. Te deseo suerte.»

«Ahora tengo cincuenta y seis años, la mayor parte del tiempo he sido ama de casa. Nunca trabajé cuando los niños eran pequeños. En realidad nunca había trabajado y no tenía confianza en mí misma. Mi marido solía hablarme y darme la impresión de que yo nunca podría hacer nada en forma alguna que la gente estuviera dispuesta a pagar. Ahora sé que ambos tenemos una monumental falta de propia estimación. Nos autovalorábamos en demasía o nos subvalorábamos lamentablemente. Ahora estimo mi persona mejor que antes, pero mi marido todavía se resiste a creer que pueda existir tal cosa o tal postura. En varios periodos de tiempo cuidé niños, fui dependienta, recepcionista, empleada de unos archivos, y ¡últimamente he cobrado un sueldo por decorar interiores! Tengo estudios superiores.

»Yo era virgen cuando me casé a los veinte años y estaba acomplejada. Hice lo que pensaba que se esperaba de mí. Nunca miré a otro hombre (quiero decir que apartaba la vista). No sabía lo que era un orgasmo. También ahora sé que mi marido jamás supo lo que estaba haciendo. Sólo sé que, en conjunto, todo fue muy decepcionante. Me encantaban los preliminares y (para ser sincera) la sensación de poder que yo tenía sobre él. Podía encenderlo en un minuto, como si hiciera funcionar un interruptor de la luz.

«Acudí dos veces a un consejero familiar porque me sentía infeliz y desesperada. Me ayudó: ahora sé que puedo hacer frente a la situación. Valoro mi matrimonio por sí mismo. Ya no estoy “enamorada” de mi marido pero él es bueno conmigo y los dos nos necesitamos mutuamente. Compartimos muchos intereses y creo que aunque me agradaría intentar vivir sola con toda la libertad que tal postura me proporcionaría, no estoy segura de ser lo suficientemente valiente para enfrentarme a la situación, ya que dependo totalmente de mi marido en el terreno económico.»

*Pero algunas mujeres estaban viviendo nuevas experiencias*

«Llevo treinta y seis años junto al mismo hombre. Nunca tuve experiencias extramaritales. No apruebo el hecho de que mi compañero o yo nos comportemos de tal manera, porque estamos felizmente casados y el sexo no es una barrera para ninguno de los dos. En cuanto a mí concierne, la edad (tengo ahora cincuenta y ocho años) puedo asegurar que solamente mejora al aspecto sexual bajo ciertas condiciones, como me ocurre a mí, afortunadamente, a estas alturas; mi marido y yo nos hemos retirado del trabajo, en junio del pasado año, y debido a la completa libertad mental, y a causa de disponer de mucho tiempo libre para descansar, hemos descubierto que el sexo ha mejorado en un cien por cien, porque ahora ya no hay niños por la casa, tampoco parientes, y todo el tiempo es nuestro. Realizamos el coito cuando queremos, muchas veces durante el día y la noche, y de la forma que más nos agrada; andamos desnudos por toda la casa, hacemos ejercicio y tomamos baños de sol, todo lo cual hace que apreciemos mucho más a nuestros cuerpos. Dicho en otras palabras, disfrutamos de "libertad sexual", y nos consideramos libres de las viejas barreras basadas en tabúes sexuales. Tengo cincuenta y ocho años y mi marido cincuenta y siete; hemos tenido dos hijos varones en nuestros treinta y siete años de matrimonio. Ahora yo llego antes que él, y él después, porque él piensa que la pasión se origina en la hembra. Siempre me ama durante horas y me estimula en cien formas diferentes, quedándose él en segundo plano. Masters y Johnson me parecieron correctos, pero mi marido y yo podíamos haber escrito el libro; ¡ellos son *amateurs*!»

«Sí, he gozado de orgasmos, pero en mi ya larga vida han sido demasiado pocos. Ahora, súbitamente vuelvo a disfrutar del sexo. Es decir, masturbándome, cosa que hago casi cada noche. Algunas veces durante el día. Desde que comencé a masturbarme voluntariamente y con fuerza, sin jugueteos, debo confesar que me hace enteramente feliz, aunque en realidad me siento feliz casi todo el tiempo. Tengo la impresión de que me libera o, al menos, me libera más. Suelo ser una persona enormemente tímida y hasta puedo a veces mostrarme sumamente rígida y desagradable. Ahora creo que me muestro más sociable y con mejor carácter. El sexo sin el orgasmo me ponía extremadamente nerviosa y molesta. Creí que era culpa mía. Cuanto más trataba de lograrlo, menos lo conseguía. Con mis dos anteriores maridos solamente realicé el coito vaginal. Me agradaba, me excitaba, pero eso era todo.»

«Una vez comencé a usar un vibrador. Tuve la sensación de que me iba a partir en dos. El dolor que sentí fue maravilloso. Siempre creí que morir sería algo por el estilo. Como salir lanzada al espacio exterior. Tuve un intenso orgasmo y sentí como si volara sobre la montaña más alta del mundo. Hace dos o tres semanas ni siquiera pensaba en masturbarme. Ahora, desde que comencé a entender el feminismo, *me*

*encanta* hacerlo. Desgraciadamente necesito demasiadas horas —desde tres a seis horas— si lo hago a mano.»

«Durante mi vida, y sin ninguna razón, siempre me enamoré profundamente. Me enamoré más de una vez. Me parece que yo era una persona emocionalmente inmadura, deseando perderme. No creo que en la actualidad pudiese sentir lo mismo. No me gusta decir que me siento superior al hombre, pero no encuentro una expresión que sea mas adecuada. Mis relaciones con los hombres siempre fueron de tipo unilateral: sólo materiales y mecánicas. Fui extremadamente feliz cuando mis hijos eran bebés. Ansiaba tener al menos doce, pero, cuando nació el sexto, no tuve más remedio que parar.»

«Ahora sostengo relaciones muy profundas con mi profesor de música. Me ayuda muchísimo en mi técnica y expresión. Pero no me excita sexualmente. Ningún hombre hizo esto desde hace diez años. Si a un hombre le agradara jugar conmigo y excitarme sexualmente hasta que yo lograra el orgasmo, quizá yo aceptara. Sin embargo, esto no me parece posible ni yo lo solicitaría»

«Ahora me gusta muchísimo hablar sobre el sexo y aprender más cosas sobre tal tema. Me gustan mucho estas preguntas. Al rellenar este cuestionario me entran deseos de conocerla personalmente y continuar con nuestras preguntas y respuestas, sobre todo ahora que contemplo al sexo desde un ángulo, y estoy diferente. Durante muchos años estuve convencida de que las mujeres han de desempeñar un nuevo e importantísimo papel, no para destruir a los hombres, sino para mejorar este mundo. Me parece que el feminismo es un pozo sin fondo para descubrir increíbles tesoros de los que ninguna de nosotras somos conscientes. Es realmente para esa tarea que estoy viviendo y luchando.»

## Hacia una nueva sexualidad femenina

### REDEFINIR EL SEXO

Nuestra definición del sexo pertenece a una visión del mundo que ya ha pasado —o que está pasando. La sexualidad y las relaciones sexuales ya no definen el importante derecho de propiedad como una vez lo hicieron; los hijos tampoco son ya punto central para el poder, bien sea del Estado o del individuo. Aunque todas nuestras instituciones sociales se hallan aún totalmente basadas sobre formas patriarcales y jerárquicas, el patriarcado como forma está realmente muerto, como lo está la sexualidad que lo definió. Nos hallamos en un período de transición, aunque todavía aparece poco claro el camino hacia lo que pueda ser. Nos enfrentamos con el desafío de proyectar una sociedad más humana, una sociedad que aproveche lo mejor de los viejos valores como, por ejemplo, la amabilidad y la comprensión, la colaboración, la igualdad y la justicia, a través de *todas* las capas sociales de la vida pública y privada: una metamorfosis hacia una sociedad más personal, más humanizada.

Específicamente, en las relaciones sexuales —que quizá deberíamos comenzar a llamar simplemente relaciones físicas— podemos de nuevo volver a abrir muchas opciones. Todas las clases de intimidad física que se canalizaron en nuestra mecánica y única definición del sexo pueden ahora volver a percibirse y volver a difundirse en nuestras vidas incluyendo las formas simples de tocarse y del cálido contacto del cuerpo. No es necesaria una neta distinción entre las caricias de tipo sexual y la amistad. Así como las mujeres describen la «excitación» como uno de los mejores factores del sexo y la intimidad o proximidad como el más agradable aspecto del coito, así la intensa intimidad física puede ser una de las actividades más satisfactorias posibles, en sí mismas y por sí mismas.

Aunque tendemos a pensar en el sexo como en un modelo ya establecido, como un grupo de actividades (en esencia, actividad reproductora), no hay necesidad de limitarnos en esta manera. No hay razón para que la intimidad física con los hombres, por ejemplo, deba consistir en unos «preliminares» seguidos del coito y del orgasmo masculino[*]; y no hay razón por la cual el coito deba siempre formar parte del sexo heterosexual. El sexo es íntimo contacto físico con otra persona (o simplemente a solas). Se puede tener actividad sexual hasta el orgasmo, o sin llegar a él sexualidad genital, o sólo intimidad física —lo que nos parezca mejor—. No hay nunca razón alguna para que el «objetivo» deba ser el coito y para tratar de hacer lo que se crea

---

[*] Esto se discutirá desde el punto de vista de los hombres en el análisis de las respuestas recibidas al cuestionario para hombres, que se publicará en un próximo futuro.

más adecuado dentro de ese contexto. En ese campo no hay normalización en lo que llamamos «hecho, ejecución, o cumplimiento» sexual, contra el cual debamos medirnos; nadie está gobernado por las «hormonas» o la «biología». Todo el mundo es libre para explorar y descubrir su propia sexualidad, aprender o desaprender cualquier cosa que deseemos y hacer de las relaciones físicas con otras personas, de cualquiera de los dos sexos, aquello que más nos guste.

EL FUTURO DEL COITO

## El sexo, ¿como de costumbre?

Debe haber quedado bastante claro en este libro lo hartas que están las mujeres del viejo modelo mecánico de relaciones sexuales, que gira alrededor de la erección masculina, penetración masculina y orgasmo masculino. Como una mujer dijo en cierta ocasión: «El hecho de interrumpir un orgasmo no me deja frustrada si me estoy masturbando, pero cada vez me encoleriza y molesta más interrumpir la actividad sexual con mi marido sólo por el hecho de que él ya ha quedado satisfecho. Continuar con los mismos insatisfactorios modelos sexuales significa para mí una falta de consideración y de preocupación hacia mi persona que estoy encontrando inaceptable. No es tan importante la interrupción del orgasmo y la tensión biológica que sigue lo que me daña, sino que es el daño emocional lo que me frustra.»

En respuesta a muchas preguntas diferentes, las mujeres mencionaron su frustración y disgusto hacia este modelo; y muchas de ellas deseaban algo diferente.

*¿Qué es lo que le gustaría hacer más a menudo? ¿Cómo le gustaría ver cambiada la normal «escena de dormitorio»?*

Los siguientes tipos de respuestas surgieron una y otra vez.

«Deseo que los hombres manifiesten más sensibilidad y que no actúen como un enorme pene, lograr el orgasmo y eso es todo. Yo diría que el setenta y cinco por ciento de los hombres que he conocido no sabía nada de nada sobre lo que era una mujer, excepto el hecho de que alcanzaban el orgasmo y eso sería un gran obsequio para mí.»

«Me gustaría que cambiase toda la rutina del nos besamos-nos tocamos-te estimulo-me estimulas-jodemos»

«Me gustaría más amor y ternura en lugar de una simple estimulación sexual, más emoción y comunicación, en vez del sexo que sigue las pautas de expectativas y demandas y después procedimiento de rutina.»

«Me pone enferma concentrar tanto la atención en penes y coños. Nunca me gustó la idea de que no pueda acariciar a mi compañero sin que, rápidamente, él tenga que poseerme o correrse; eso significa que me veo obligada a reprimir muchos sentimientos sólo por el simple hecho de que no tenga yo ganas en ese momento de realizar el coito. Por otra parte, también me gusta profundizar en la experiencia sexual, tanto como sea posible, y me siento terriblemente frustrada cuando no lo hacemos porque él llega al orgasmo y se duerme. Me gustaría llegar al orgasmo, sí, pero luego seguir haciendo el amor y no hacer de la eyaculación masculina el fin de todo.»

«Más besos, más tiempo, más ternura. ¿Por qué a los hombres no les gusta que les toquen otras partes de sus cuerpos? A mí me gusta hacerlo. Me gustaría conocer a hombres con más imaginación.»

«Me gustarían los besos boca a boca más a menudo. Me gustaría que mi marido actuara menos controladamente, que controlara menos, y también me gustaría excitarme hasta alcanzar un punto de total abandono. Esto último jamás lo he conocido.»

«Los hombres debían permanecer despiertos más tiempo después. Tampoco deberían abandonar la cama después del coito para lavarse.»

«Jamás pude decir: "Sí, esto ha sido todo cuanto podía desear, no quiero nada más." Siempre he tenido la sensación de que todos mis actos sexuales sólo han sido inicios; nunca se han ni siquiera acercado al punto que yo deseaba.»

«Me gustaría ver *pasión* espontánea. No situaciones amañadas como, por ejemplo, que tenemos que apagar la luz, que tenemos que estar en la cama, limpiar el semen, ser corteses, delicados, modestos... ¡Mierda!»

«Más pasión. A menudo él tiene demasiada prisa y presta excesiva atención a mi vagina y no la suficiente a *cualquier* zona sensible cercana a mi clítoris. Me gustaría la manipulación, a base de caricias, de la zona genital, con las ropas puestas, alzándome el vestido, apartando las prendas interiores, esas cosas tan excitantes. Por otra parte, me gustaría ser libre para hacer cualquier cosa sin sentirme violenta, con total abandono.»

*Muchas mujeres también estaban cansadas de la preocupación de los hombres por la perfección mecánica de la ejecución y por la falta de interés por las sensaciones generales del cuerpo*

«Muchos hombres no son lo suficientemente libres como para ser sensuales por todo el cuerpo, o dar a las mujeres tanto como éstas les dan a ellos. Casi siempre centran toda su atención en los genitales.»

«Los hombres parecen inhibidos en cierta manera, e incluso muestran temor de mi cuerpo y hacia toda "reacción sorprendente" que pueda tener, aparte que siempre están especialmente preocupados con sus penes.»

«Muchos hombres piensan que el sexo es simplemente joder o algo que hay que hacer con las manos, boca y picha, pero no con el resto del cuerpo. Los hombres no creen que todo su cuerpo es hermoso o que la simple caricia de contacto de muslo contra muslo sea tan agradable como el toque de una mano.»

«No importa lo que haga o diga. La mayoría de los hombres no creen que para mí es realmente importante que me besen en las orejas y en la nuca. Me gusta jugar con sus cuerpos, pero me parece que, excepto la estimulación de sus penes con la boca o acariciárselos con la mano, no parecen gozar mucho con ello. No tengo claro si tienen realmente tan pocas zonas erógenas, o si tienen miedo de excitarse en zonas "no sexuales" de sus cuerpos.»

«Hasta que viví con hombres gays, nunca me di cuenta de que un hombre podía gozar intensamente con el sexo; en mi experiencia entiendo que las mujeres y los gays se permiten a sí mismos responder más en sus relaciones sexuales, mientras que los hombres heterosexuales aprietan los dientes y concentran toda su atención en los movimientos de su cuerpo con el objeto de prolongarlo lo suficiente para poder llegar.»

*¿Cree usted que los hombres gozan más con el coito que con el juego sexual?*

| | |
|---|---|
| Sí | 388 |
| No | 115 |
| Mi compañero no | 6 |
| No necesariamente | 47 |
| | 556 |

«Sí, los hombres piensan en los preliminares como demora innecesaria. Durante el preliminar juego sexual me siento como si condescendieran a ello, como si pasaran por una incomodidad necesaria para obtener un beneficio a largo plazo.»

«El principal interés y meta del varón es la eyaculación y, desgraciadamente, cuanto más rápida mejor. Desde hace mucho tiempo he aprendido que es esencial retrasar su gratificación hasta que yo esté ya dispuesta.»

«Sí, la mayor parte de los hombres desean alcanzar el orgasmo, y el juego sexual es su "contribución" a mi placen»

«Él cree que los preliminares son un favor, como abrir una puerta.»

«Sí, les gusta más el coito, pero la *fellatio* le sigue de muy cerca.»

«Sí, les agrada el juego sexual, siempre y cuando ellos sean el centro de nuestra atención.»

«Él goza con más rapidez que yo, pero también parece disfrutar más de su orgasmo si juego con él largo tiempo antes del coito.»

«Les agrada mucho el juego sexual mientras ellos sean el juguete.»

*Muchas mujeres creen que esta mecánica aproximación por parte de la mayoría de hombres refleja no solamente una falta general de sentimientos hacia ellas, sino también carencia de un desarrollo de la propia sensualidad del hombre, a la vez que incapacidad para disfrutar de su propio cuerpo.*

«Sí, les gusta más el coito, pero creo que se trata de un condicionamiento, ya que los hombres suponen que el juego sexual es indigno y delator. Pero, en realidad, pueden disfrutarlo tanto como nosotras.»

«Si un hombre opina de esa manera, yo creeré que se trata de un individuo sin madurar, sin desarrollarse, puesto que aún no ha llegado a apreciar las sutilezas del sexo.»

«Sí, los hombres a menudo no saben cómo iniciar el juego o simplemente las caricias, porque únicamente están pendientes de su orgasmo. Pero pueden aprender»

«Sí, son seres tan terriblemente desorientados e ignorantes que no vale la pena molestarse por ellos. Los hombres que no acarician suelen ser pésimos amantes. El tiempo es importante en la cama, y si un hombre es demasiado impaciente por alcanzar sus logros, probablemente también se mostrará impaciente una vez haya llegado. No sabrá cómo gozar de todo ello.»

«No, si el hombre ha madurado sexualmente, si es una persona sensible, viva. Mi marido dice que es un mito masculino eso de que los hombres gozan más con el coito.»

*Una mujer explicó, en una larga respuesta, lo decepcionada que se sentía ante la falta de interés del marido por todo lo que no fuese el coito*

«Siempre consideré el amor en el matrimonio como un mutuo desarrollo en la habilidad y capacidad de expresar el amor y el placer. Pero en mi matrimonio no he visto tal desarrollo. Mi marido no parece disfrutar de nada a no ser con el coito, y aún así muy brevemente, y no sé qué hacer para que cambie. Lo he intentado de veras.

»La masturbación es para mí muy importante, y lamento no haberlo descubierto antes (comencé a masturbarme hace menos de un año, a la edad de veintisiete años). Me sentía muy interesada por mi sexualidad, pero mi marido no. Así, pues, decidí hacer algo para remediarlo. Hace tres años, me interesó la idea de la mas-

turbación para mujeres adultas que se daba en *The Sensous Woman*. Lloré y lloré y lloré, porque yo tenía la romántica idea de que era mi marido quien debía cuidar y perfeccionar mi sensualidad y sexualidad, y cualquier pequeña acción en este sentido me hacía estarle eternamente agradecida, encariñada y próxima a él. (Nunca había sostenido relaciones sexuales hasta casarme.) Esto era realmente importante para mí y así, durante los dos años siguientes, le sugerí primero y declaré abiertamente después que era mi deseo disfrutar sexualmente y desarrollar mi capacidad sexual. No ocurrió nada. Finalmente le dije: “Bien, si no te importa mi sexualidad, a mí sí!” Entonces le pregunté qué opinaba sobre la masturbación. Descubrí, con sorpresa, que también él se masturbaba de vez en cuando, y que pensaba que sería magnífico que yo lo hiciera también, lo libra a él de esa responsabilidad (?) de tener que tocar, acariciar, y aprender sobre mis genitales (?). Ahora, he aprendido a masturbarme y disfruto haciéndolo, pero me siento muy triste cuando pienso que no puedo desarrollar mi sexualidad con mi marido. Para muchas mujeres el sexo es una unión con otra persona y el universo cósmico. Es un abandono del cuerpo y la disolución del propio espíritu, para que pueda terminar el aislamiento. No sé por qué, pero no puedo dejar de pensar que mi soledad se intensifica mas por el hecho de que mi compañero sexual se preocupa muy poco de mí en este sentido. En este sentido, desearía haber aprendido muchas más cosas sobre mi propia sexualidad y por mi propia cuenta; ser una adolescente y aprender sobre el propio cuerpo no es lo mismo que ser una mujer casada adulta, que aprende sobre su propio cuerpo porque su cónyuge no está interesado en ello.

»He aceptado la monogamia durante siete años porque me he sentido profundamente vinculada a mi marido, y lo amo mucho. Estas son las únicas relaciones sexuales que he tenido en mi vida. No creo que yo sea la clase de persona que puede acostarse con cualquiera, aunque siento cierta admiración y cierta envidia hacia la mujer que se mete en una cama con cualquiera, y lo pasa bien. Pero amo mucho a mi esposo. Me siento muy atraída hacia él. Siento afecto por él. Quiero estar cerca de él. Creo que es una persona maravillosa en muchos sentidos, pero me siento a la vez, enormemente decepcionada y dolorida en cuanto se refiere a nuestra vida sexual. No he podido aún contemplar ninguna clase de progreso en nuestra habilidad o capacidad de amarnos bien el uno al otro.

»Olvida la mitad de las cosas que le digo que me excitan o que me dejan fría. Al principio, decirle cosas así resultaba muy embarazoso, porque hubiera preferido que fuera él quien me lo preguntara a mí, que me preguntara lo que más me gustaba. No lo hizo nunca, y así comencé a proporcionar información por mi cuenta... al principio muy delicadamente. Más tarde le hablé más abiertamente. Al principio acepté su ignorancia con mucha facilidad. No había problemas; teníamos oportunidad de desarrollarnos ambos sexualmente y juntos. Pero, tras seis años de matrimonio, veo que su ignorancia es una prueba evidente de falta de interés, y eso realmente duele.

»Él todavía considera ni clítoris como algo secreto, oculto por el vello (la primera vez que se colocó sobre mí para estimularme con la lengua, al cabo de un rato se levantó escupiendo vello). Ahora, cuando me estimula con los labios, aparta el vello con minuciosidad. Es para él algo inconveniente. Sin embargo, considera su pene como algo muy conveniente y disponible, aun cuando se siente obligado a saltar de la cama y lavarse rápidamente después del coito. Estoy llegando a la conclusión de que lo que yo necesito es un compañero más experimental, más espontáneo, sin inhibiciones, un hombre que posea el sentido real del goce del sexo y de hacer el amor»

**¿Desean siempre las mujeres el coito?**

Las mujeres no solamente estaban hartas del viejo modelo del «juego preliminar», de la penetración, del coito y de la eyaculación, sino que muchas consideraban que tener que realizar *siempre* el coito, *sabiendo* desde el principio que era la conclusión de todo, es algo mecánico y aburrido. Si se sabe de antemano que el coito hade formar parte de cada encuentro sexual, entonces casi no hay manera de evitar el viejo modelo de relaciones sexuales, ya que el coito generalmente conduce al orgasmo masculino que normalmente señala el final del «sexo». (Sería muy interesante investigar si es preciso que esto sea así.) Si las relaciones heterosexuales han de ser desinstitucionalizadas, el coito no debe ser una conclusión predeterminada, ni el orgasmo masculino durante el coito, como conclusión del «sexo» tampoco debe ser una conclusión predeterminada. Las mujeres deben reclamar el derecho a *no* realizar el coito, *a menos que ellas lo deseen*, incluso cuando tengan relaciones físicas con un hombre. Después de todo, ¿por qué es «natural» que el hombre espere el coito para llegar al orgasmo, con o sin estimulación del clítoris, pero traicionero para una mujer esperar la estimulación del clítoris para alcanzar el orgasmo sin coito?

Por otra parte, la clase de cambio del que estamos hablando en este libro es mucho más profunda que la sola idea de que «una mujer necesita también alcanzar el orgasmo». No es cuestión de que la mujer tenga un orgasmo y que luego el hombre goce del suyo o viceversa. El hecho de centrar la atención en el orgasmo como objetivo hace que también las relaciones físicas sigan un modelo mecánico. De hecho, el sexo no necesita ser dirigido siempre hacia el orgasmo o incluso a la estimulación genital. Hay muchas otras formas de relacionarse físicamente con una persona. La sexualidad masculina debe ampliarse mucho más, incluir muchas más opciones, sin la casi histérica fijación emocional en el coito y orgasmo que prevalecen en la actualidad. Lo que se necesita realmente es una total redefinición, o, digamos, una indefinición, de la sexualidad, y una ampliación de nuestra idea de relaciones físicas a otro nivel de conciencia.

*¿Desearían las mujeres el coito en forma alguna, puesto que, normalmente, no les produce orgasmo, de no sentirse presionadas para realizarlo?*

Cuando se les preguntó «si tuviese usted que escoger entre el coito y la estimulación del clítoris, ¿qué elegiría?», la mayoría de las mujeres se situaron entre el coito y la masturbación, ¡sin considerar siquiera la estimulación del clítoris como posibilidad por parte de sus compañeros!

*En sus respuestas, la mayoría de las mujeres mostraron sentimientos mezclados*

«¿Qué escogería? No lo sé; por una parte, no me agradaría el coito en absoluto si no le amara. Por sí mismo, el coito no es realmente nada, pero con él en el otro extremo es dinamita. Sin embargo, sólo llego a los orgasmos mediante la masturbación. Jamás tuve un orgasmo con mi amante, aunque Dios sabe que lo hemos intentado. Y gozar de orgasmos es para mí extremadamente importante. Cuando mi amante tiene uno y yo me tengo que dormir deseando poder tener uno, sería capaz de llorar (y a menudo lo he hecho hasta quedarme dormida). Sin embargo, evidentemente, disfruto del sexo, ya que, de no ser así, no dormiría con él. Pero todo iría mejor si yo tuviera orgasmos; (Puede que parte del problema consista en que me masturbo de forma muy poco corriente; tengo que apoyarme sobre algo, como, por ejemplo, una silla, y hacer un movimiento de rotación.) Supongo que si no lo amara no querría realizar el coito tan a menudo, pero no estoy muy segura de lo que desearía.»

«Si tuviera que elegir entre el coito o la estimulación clitórica, elegiría la estimulación clitórica; lo he pensado mucho y no lo sé. Imagino que las buenas relaciones sexuales deben de ser una experiencia en la que las dos personas deseen darse mutuamente el placer, quedar satisfechas tan intensamente como sea posible, y no un trato en el que la satisfacción del compañero sea la moneda que se emplea para comprar la propia satisfacción.»

«Me gustaba mucho la penetración, pero últimamente no la echaría de menos si me faltara. Físicamente no me estimula (excepto cuando la penetración es muy profunda). Psicológicamente me encanta la proximidad, pero aun así no es tan importante para mí. Sin embargo, lo es para mi amante. Desde el momento en que a él le preocupa mi satisfacción, también a mí me preocupa la suya. Por lo tanto, me sería muy difícil elegir una cosa y dejar la otra.»

«El coito es algo que, por si mismo, nunca me proporcionará el orgasmo por muy excitante que pueda ser debido a otras razones. Cuando van a comenzar las contracciones en el orgasmo final, creo que se detienen a causa de la resistencia que presenta el pene mismo. Yo resolvería el problema convirtiendo mi orgasmo en algo

que nada tenga que ver con el coito. Entonces podría dejarme ir enteramente y gozar corporal y espiritualmente del estado de trance y de la especial química varón-hembra característica del buen coito.»

«Siempre he tenido la impresión de que el hecho de aceptar un pene en mi vagina era un acto de complacencia hacia el hombre. Al principio me superregocijaba en mi nueva capacidad de complacer y de dar placer. Me sentía realmente feliz. Era en verdad muy agradable la sensación de complacer a alguien a quien yo amaba tan directa y especialmente. Y me gustaba, porque él también me amaba e intentaba complacerme, y me gustaba ser acariciada con intensidad, que se me prestara mucha atención, y así yo me ganaba el amor de mi hombre en forma realmente profunda. Yo tenía entonces dieciocho años y deseaba ser una mujer según mi forma de pensar, necesitaba un hombre para ser mujer, y, en conjunto, me parecía realmente un buen trato. Yo estaba logrando muchas de las cosas que deseaba, amor, afecto físico, atención, protección y un papel que desempeñar que me hiciera parecer real, adulta, realizada. Pero, a medida que fue pasando el tiempo y, como es lógico, también nuestra fase de amor romántico, ni el uno ni el otro fuimos ya el centro total de nuestras mutuas energías: la vida siguió su curso. Mi amante estaba muy atareado, trabajando largas horas, acudiendo a reuniones por las noches, dando clases en los fines de semana, etc. Comenzó a caer en la rutina del "gracias, señora, y hasta mañana", y me sentí estafada, utilizada y rechazada. Intenté olvidar el asunto. El papel de una mujer como debe es no hacer preguntas a su hombre. Cuando por fin me decidí a hablar con él, yo ya estaba a punto de estallar de cólera. Por entonces, ya había iniciado mis preguntas, lo que yo quería hacer, y lo que me hacía feliz. Entonces comenzó un periodo de tiempo de dolorosa búsqueda e interrogantes que duró cuatro años (con el mismo hombre, pues me gusta) y aun no ha terminado, con largos periodos en los que pensaba sobre la vuelta a los viejos tiempos en los que yo me adaptaba a sus gustos y caprichos para complacerle, pensar sólo en él, y sentirme de nuevo contenta y a gusto. Ahora yo tendría que hacer algo más que el simple coito, pero aún disfruto con este sistema algunas veces.»

«Me agrada el coito en algunos aspectos. Me gusta la sensación de tener el pene en mi interior. Lo que no me gusta es el sentimiento psicológico de la presión para que "llegue", para que desempeñe mi papel. Si el hombre se corre demasiado, aprisa tengo la impresión de que yo no he participado en absoluto, y si le cuesta llegar, me siento inadecuada como si estuviera haciendo algo mal, o no haciendo lo que debería hacer. Me gusta estar sencillamente tendida con el pene del hombre dentro de mi cuerpo, pero cuando el hombre comienza a moverse, entonces me siento como desplazada, pasiva, como si fuera un objeto, sin tomar parte en lo que está sucediendo. No parece que estemos juntos.»

### *Algunas mujeres sí eligieron la estimulación del clítoris*

«Cuando me sentía aún muy enamorada de mi marido, deseaba ser penetrada por él todo el día y toda la noche. Esto duró mucho tiempo, pero gradualmente fue aumentando la necesidad de realizar menos coitos. Ahora no me gustaría elegir, pero, si tuviese que hacerlo, elegiría la estimulación del clítoris.»

«Para mí, la penetración vaginal es más satisfactoria psicológica que físicamente. Algunas veces la encuentro aburrida y no me importaría dejar enteramente el coito. No me gusta la idea de sentirme obligada al coito después del juego sexual como si fuese algo inevitable. Me gustaría que fuera más flexible y opcional en lugar de ser un regular o principal curso de acción. En el coito hay cierta forma de unidad que es bella, pero durante otras formas del sexo, cuando hacemos cosas para damos placer el uno al otro, hay ahí también un claro sentido de unidad. Sin lugar a dudas, yo escogería la estimulación del clítoris. Lo encuentro mucho más excitante, delicado, afectivo y pleno.»

*Y algunas mujeres eligieron el coito*

«Yo escogería el coito. Me siento muy contenta entonces, muy cerca de mi compañero, a la vez que sé que lo hago feliz.»

«Aunque me siento físicamente muy satisfecha después de masturbarme, echo de menos la sensación de compartirlo todo, como durante el coito. Algunas veces me siento muy desorientada y confundida, incluso culpable ante el pensamiento de que estoy más satisfecha después de la masturbación que después del coito. Amo a mi marido y la unión de nuestros dos cuerpos es una hermosa experiencia para mí. Sin embargo, me siento más a gusto después de un orgasmo y esto solamente me sucede cuando me masturbo. Hay veces en las que estoy con mi marido y no me excito en absoluto. Tengo que hacer un esfuerzo de imaginación para estar dispuesta al coito. Pero, sobre todo, me gusta más cuando mi marido se muestra muy *sexy*, tanto que no puedo resistirlo y acompaso mis movimientos a los suyos y me dejo ir. Esto es lo mejor para mí, y, por supuesto, no elegiría hacer nada que implicara no compartir su orgasmo.»

«Es más fácil llegar al orgasmo mediante la estimulación del clítoris, sin el coito, pero yo preferiría este último porque es una experiencia más plena, más total, y creo que el hecho de *compartir* la penetración es una experiencia mucho más feliz.»

«Tal vez conceda demasiado valor a la penetración, tendiendo a descontar otras formas de sexo como si no fueran “realmente” sexo, y esos instantes parecen menos distantes, menos controlados, mucho menos planificados, que los otros. Yo elegiría el coito, pero quizá sólo pueda decir eso porque la penetración realmente me lleva al orgasmo.»

*Bastantes mujeres mencionaron haber experimentado sensaciones sexuales en la adolescencia, mucho más fuertes durante el periodo de «arrullos», antes de que el sexo incluyese siempre la realización del coito.*

«Mis mejores experiencias fueron algunos escarceos sexuales (no coitos) cuando yo era menor de edad. En aquellos días, el sexo parecía una poderosa fuerza que podía vencer a toda clase de inhibiciones y convencionalismos. Mientras que hoy día, como mujer de treinta años de edad, me parece que es mucho más una manera mecánica y rutinaria que se alza entre el hombre y yo para impedir experimentarnos realmente el uno en el otro. Pero, en aquellos días, era muy parecido a una fuerza poderosísima que nos unía violentamente.»

«Las respuestas de mi cuerpo, ahora, son las mismas, aunque creo que me estimulaba mucho más fácilmente cuando era virgen y siempre alcanzaba el orgasmo, aun vestida. Es posible que se debiera a la excitación de saber que no llegaría al coito.»

«Yo lo pasé bien en los años cincuenta, aunque metida en el cepo de tener que conceder algo con objeto de lograr citas con los muchachos, pero no se permitía joder. Tuve innumerables orgasmos sin penetración. Cuando llegó la penetración, ya no lo pasé tan bien.»

«Me masturbé desde que tenía doce años de edad, siempre de una manera habitual (alcanzando el clímax), pero la penetración del pene en mi primer coito no me produjo en absoluto las mismas sensaciones de placer. Vagamente pensé (por la prisa de él) que yo había alcanzado el clímax cuando nos hicimos el amor, pero fue totalmente diferente a la masturbación y, en mi vaga inocencia, no relacioné las dos cosas. Hubo luego otra persona con la que hice el amor. Salí con él durante dos años y después viví con él durante uno. En el curso de tres meses no hicimos más que excitarnos mutuamente con caricias hasta que yo comencé a tomar la píldora. Nuestras caricias eran puro éxtasis y creo que en toda mi vida no me he sentido tan feliz. Luego, cuando me sentí segura con la píldora, hicimos el amor en mi aparcamiento dentro del coche y bajo el volante. El se corrió instantáneamente (cosa sorprendente, ya que cuando yo no estaba segura con la píldora él no se corría con tanta facilidad a pesar de todas nuestras mutuas caricias). Fue muy decepcionante para los dos y nuestra vida sexual se desarrolló pobremente en los dos años siguientes. El juego sexual antes del coito era muy pobre (no podía acostumbrarme a ello después de todas aquellas horas de mutuas caricias anteriores al primer coito) y, algunas veces, él trataba de alargarlo todo lo posible, pero no podía. Fue entonces cuando comencé a darme cuenta de que Steve nunca tocaba mi clítoris y yo sabía cuánto me excitaba cada vez que lo hacía (yo recordaba mi masturbación). Intenté delicadamente enseñarle a hacerlo y él se puso furioso diciendo que si no era hombre suficiente para mí, etc., etc. Me sentí muy deprimida y, tras otros varios tímidos intentos de enseñárselo, me rendí.»

«Me gustaría que en el acto sexual hubiese más besos, más caricias y mucha más sensualidad. Quizás entonces volvería a sentir aquellas maravillosas sensaciones de "mariposas en el estómago" que experimentaba durante *horas* cuando tenía quince años con interminables caricias, sin coito ni orgasmo.»

«Lo que mi generación llamaba "magreo" era muy excitante. Éramos "semivírgenes", lo que podía significar cualquier cosa mientras nuestro himen permaneciera intacto. Aunque el sexo genital es agradable, nunca llega a alcanzar la altura de las caricias virginales.»

Y una menor de edad dijo:

«Es curioso, pero las cosquillas en mi espalda me proporcionan enorme placer, y no insisto en ellas, aunque a menudo sugiero que me agradarían y gozaría con ellas. Tal y como están las cosas, prefiero las cosquillas en la espalda al coito, pero, hasta ahora, no he dicho nada de esto a un hombre. Pero creo que pronto lo haré para ver lo que ocurre. Estoy cansada de guardar tanto secreto; preferiría que me llamaran rara o que "no soy una auténtica mujer" a tener todas estas inhibiciones y secretos.»

*Pero algunas mujeres pensaron que el coito era placentero, aunque no culminase en el orgasmo*

«La sensación de la penetración, especialmente si el pene es lo bastante grande, a mí me resulta fantástica. Algunas veces me agrada retenerlo dentro de mí, sin moverme en absoluto. Me agradan mucho las distintas sensaciones que experimento recurriendo a diferentes posturas. Me gusta también que el hombre me penetre mucho, que se mueva con fuerza, aunque muchos hombres no parecen ni penetrar profundamente ni moverse con dureza suficiente (algunos lo han hecho, así que sé lo que me gusta). Por otra parte, también me agrada la sensación que disfruto cuando el hombre saca el pene casi del todo y vuelve a introducirlo e incluso cuando lo saca del todo y yo tengo que suplicarle que vuelva a introducirlo. Nunca me conduce al orgasmo.»

«El hecho de ser llenada es para el cuerpo un enorme placer. Hay noches en las que lo deseo *todo* dentro de mí, incluso mi boca, mis oídos, mi vagina y mi recto... ¡Uau!»

«Algunas veces, cuando mi amante me penetra muy lentamente y muy, muy profundamente, y luego no se mueve, siento que me invade un magnífico éxtasis que se comunica a mi bajo vientre por dentro y por fuera. No es exactamente un clímax —no sabría bien cómo definirlo—, pero cuando mi amante me permite enteramente gozar de su pene sin movimiento directo por su parte, la sensación es gloriosa.»

*Finalmente, según se ha observado anteriormente en el libro, muchas mujeres gustaban de proporcionar placer al hombre que amaban, y sentir cómo el cuerpo de él lo experimentaba*

«El coito no me proporciona un placer enorme o el orgasmo, pero aún así llego muy lejos. La mayor parte de la excitación se basa en abrazar y en ser abrazada, especialmente cuando él se corre, momento que los dos podemos sentir intensamente, y esto es para mí muy satisfactorio.»

Finalmente, para responder a la pregunta de si las mujeres seguirían queriendo el coito si no se sintieran obligadas a realizarlo, la cuestión no es si las mujeres *en general* querían todavía el coito, sino que se convertiría en elección, en opción, para cada mujer *individual*. El hecho de realizar el coito o no llegaría a ser actitud de su propia *elección* y no algo que ha de hacer con el objeto de sostener relaciones físicas con el hombre.

El coito, como forma placentera del contacto físico, siempre será uno de los caminos que la gente escogerá para relacionarse. Sin embargo, no seguirá siendo el *único* camino. Perderá importancia y será una de las muchas posibilidades o alternativas en todo el espectro de las posibles relaciones físicas. La expresión de coito heterosexual es definición demasiado estrecha como para ser la única para la mayoría de la gente, la mayor parte del tiempo.

Por supuesto, en este momento sólo se puede conjeturar cuánto de lo que sentimos durante el coito es placer real y cuánto es producto de la glorificación del coito. La mayoría de las mujeres, probablemente, seguirán queriendo algunas veces el coito, sobre todo con hombres por los que sienten un gran amor o simple afecto. Algunas mujeres pueden querer realizar el coito casi siempre, mientras que otras pueden no quererlo casi nunca. Quizá podría decirse que muchas mujeres podrían mostrarse indiferentes al coito si no estuvieran presentes los sentimientos que experimentan hacia un hombre particular.

*Tres mujeres dejaron de efectuar el coito, pero continuaron durmiendo con sus compañeros, con varios resultados y por varias razones*

«A mí me solía gustar el coito, pero la insistencia por parte de mis amantes acerca del establecido modelo de juego sexual/coito/dormir me hizo abandonar el acto. Siempre me sentí presionada a efectuar el coito ("¿Estás ya suficientemente preparada?"). Comencé a resentirme de ello y, en la actualidad, prescindo del coito, hasta el punto de que lo hice una o dos veces en el pasado año. Me agrada pisar firme y obtener de mi amante lo que quiero, pero esta actitud ha creado otra dificultad

porque al empeñarme en no realizar el coito, parece ser que la comunicación entre ambos ha cesado y que no podemos satisfacernos mutuamente. Sin embargo, desde que dejé de realizar el coito (ante mi insistencia) se ha hecho muy difícil para mi amante el ignorar mi insatisfacción sexual; cosa que fue fácil para él ignorar mientras se sentía satisfecho. Al menos ahora él ha comenzado ya a buscar soluciones también.»

«Tengo un amigo hace cuatro años y hemos dejado de realizar el coito en gran medida, porque, para mí, no valía la pena y él no quiere que yo lo haga si no lo deseo. Es una penosa pérdida de tiempo con todos los problemas que traen consigo los anticonceptivos y la falta de orgasmos. En los últimos cuatro meses hemos hecho el coito dos veces. Me siento un poco culpable al no hacerlo con mi amigo, pero sé que tengo razón. Él llega igualmente, y yo también, y no tengo que preocuparme por posibles embarazos. Así es mejor. Me vuelvo loca si hacemos el coito y no alcanzo el orgasmo (nunca lo logré); me siento “frígida” y “remota” cuando mi compañero está en trance. Me siento estúpida... tengo la impresión de ser un saco de gimnasio.»

«Acabo de venir de las vacaciones, muy entusiasmada para ser sexualmente honesta y he tropezado con dificultades en lo que concierne a mi amigo. Me está presionando para que me ponga un diafragma, pero tengo una especie de reparo en hacerlo. Lo pensé mucho y decidí que no quiero hacer una promoción oficial del coito adquiriendo algo que lo haga siempre posible porque, en realidad, *no me gusta* el acto sexual. Le dije esto a mi amigo, se sintió insultado, me hizo una escena, y declaró que lo discutiríamos más adelante. Aun no lo hemos discutido (dos días más tarde), pero tengo la impresión de que, con objeto de seguir viéndolo, existe el prerrequisito de tener que, efectuar con él el coito. Esto me molesta terriblemente.»

## Hacia una nueva clase de coito

No solamente el coito y el orgasmo masculino no son necesarios en todo contacto heterosexual, sino que, por añadidura, la forma en que se practica el coito puede cambiar para convertirse en algo mucho más mutuo y variado. No es necesario para realizar el coito que exista la actividad «dominante del macho». El coito puede llegar a ser práctica individual y variada que se puede realizar en cualquier forma que se pueda crear. Por ejemplo, hay muchas maneras de unirse y hacer el coito, además de la «penetración» y «movimientos» del varón. ¿Recordamos las respuestas que dieron las mujeres en el capítulo dedicado al coito, explicando cómo ellas llegaban al orgasmo durante el acto? Gran parte de estos coitos no implicaban movimientos del pene hacia dentro y hacia fuera, sino, más bien, una especie de presión (con el pene introducido) para que así el clítoris pudiera alcanzar el grado de estimulación

continua necesaria para el orgasmo.* El coito no precisa ser tan gimnástico como usualmente hemos creído, y es probable que lo que creemos son movimientos «naturales», físicos, movimientos típicos del coito, no sean más que respuestas «aprendidas». ¿No es posible que se les haya dicho a los hombres que «montar y empujar moviéndose» es lo que hay que hacer, pero que también, si se les permitiera experimentar, hallarían muchas otras maneras en las que les gustaría efectuar el coito?

Aunque la postura más corriente para efectuar el coito es la del hombre sobre la mujer, no existe razón física alguna que abone el hecho de que tal postura sea peor para el hombre. En realidad, Masters y Johnson han señalado que, si un hombre se coloca debajo, puede recibir más placer durante el orgasmo, ya que no se preocupará entonces de sostener físicamente su cuerpo, etc. Además, decir que «montar y arremeter» es algo «instintivo» y masculino es altamente cuestionable. Después de todo, la mayoría de los hombres se masturban no haciendo los movimientos típicos de penetración, sino moviendo las manos sobre el pene; las mujeres, con la masturbación Tipo III, siempre se mueven en forma similar. ¿Qué es lo natural?

De hecho, algunas mujeres pensaban que la posición del hombre sobre ellas es más política que natural, como queda expuesto en sus respuestas a: «¿Cree usted que el sexo es en alguna forma político?»

«¡Sí! ¡¡¡¿Quién está arriba?!!! Todo el mundo sabe que es más fácil que una mujer llegue al orgasmo colocándose sobre el hombre, puesto que tienes más control. Estando debajo del hombre coopera una más o menos con quien está encima, como si una tuviera un hombre que cuidara de ti, como si una casi fuera un bebé.»

«Sí, es política en todo momento. Los hombres exigen y las mujeres han de conceder y complacer. Los hombres se colocan arriba en un sentido tradicional, en la sociedad y en el coito convencional. Los hombres actúan y las mujeres son el orificio que se ha de usar ¡Estoy cansada de encontrarme en el extremo receptor!»

Sin embargo, una vez más, la cuestión no es «invertir» la situación, sino ampliar nuestras ideas de lo que pueden ser las relaciones físicas; no hay razón para creer que estar arriba es siempre mejor que estar debajo para todas las mujeres. Muchas mujeres gustan de hallarse debajo algunas veces, principalmente porque resulta agradable estar tendida con el cuerpo de otra persona y rodeada por el lecho que te rodea completamente y te envuelve.

«Me gusta estar debajo. Entonces me siento más unida y más cerca de él.»

«Me gusta hallarme debajo. Arriba me siento tímida y por ello prefiero la postura convencional.»

* Aunque la estimulación masculina para provocar el orgasmo puede ser discontinua, la estimulación de la hembra, debido a las diferencias anatómicas, debe ser *continua* para que se produzca el orgasmo.

«Estar arriba es mucho más estimulante cuando pienso que así existe una posibilidad de llegar al orgasmo. Estar debajo es más cómodo, íntimo y encantador en el sentido de que una se siente libre para abrazar.»

De la misma manera el deseo apasionado de ser «tomada» o «poseída» por alguien durante el acto sexual no es automáticamente una señal de victimización, dado que no es el único sentimiento que se tiene. Los deseos de ser «tomada» o de «poseer» a alguien, de «tomar» a alguien, son simplemente parte del espectro de sentimientos que pueden experimentar tanto hombres como mujeres en momentos de gran intensidad.

*El coito también puede hacerse más andrógino*

«Sobre este punto me siento inclinada a intentar describir la situación con mi actual amante. Él es diez años más joven que yo, y era virgen cuando nos hicimos amantes. Aunque yo había tenido ya antes no pocas experiencias sexuales, difícilmente puedo decir que le enseñé todo cuanto él sabía: su abierto carácter y maravillosa curiosidad me llevaron a exploraciones que yo apenas pude entonces soñar, en forma directa y absolutamente natural. También luchamos mucho contra las diferencias que existían entre nuestras respectivas sexualidades, especialmente contra la limitada habilidad de los hombres para tener orgasmos. Por fin, para hacer el amor resolvimos seguir un camino que se acomodaba a nuestras necesidades o, al menos, lo intentamos: usualmente comenzando con largos besos, besos lentos, y caricias; asimismo, seguidamente, estimulación manual y oral. A medida que me excito, apenas me queda tiempo para prestar atención a lo que le estoy haciendo a él, y me detengo por el momento, dejando que él continúe con sus caricias hasta que gozo varios orgasmos. Entonces él me penetra —las posturas pueden ser varias— y continúa estimulándome mientras puede. Suelo alcanzar el clímax varias veces, algunas con intensidad emocional terrible. Poco antes de que él esté a punto de eyacular, cambiamos de postura, de manera que él quede debajo y yo sentada encima pero con el pene en mi interior. Me muevo de arriba abajo, ciñéndole con mi vagina, y usualmente inserto un dedo en su ano y jugueteo con sus tetillas. Él adopta una actitud pasiva, permanece allí tendido y “siente” toda la intensidad de su orgasmo. Sí, todo esto me proporciona cierta sensación de poder y también de gozo de devolverle el placer que él también me da. Los sentimientos y las sensaciones son muy fuertes. Por otra parte, tengo la impresión de sentir lo mismo que él al introducir un dedo en su ano, a él le gusta mucho y a mi me gusta penetrarlo, y así no ocurre sólo de la otra manera.»

«Llegué al punto en varias ocasiones, tanto con hombres como con mujeres, de estar muy excitada al estar encima, y sentir que tenía, o desearía tener un pene para penetrarles. Otras veces, he pensado que sería muy divertido cambiar los cuerpos y

averiguar lo que siente un hombre al hacer el amor. Identificarme con su pene, y con todo su cuerpo y, a la vez, con todas las emociones que hay tras su deseo...»

Supongamos que los hombres no cooperasen en redefinir el coito o en dejar de hacerlo algunas veces. ¿Qué ocurriría si ellos todavía intentaran seguir los viejos modelos de relaciones sexuales? No hay razón por la cual las mujeres tengan que ayudar a los hombres durante el coito. El hecho es que cooperamos muy extensamente durante el coito, con objeto de que el hombre llegue a disfrutar de su orgasmo. Nos movemos ajustándonos a su ritmo, mantenemos las piernas separadas y nuestros cuerpos en posturas que hacen posible tanto la penetración como el movimiento del hombre sobre nosotras, y casi nunca interrumpimos el coito, a menos que el hombre haya tenido ya el orgasmo. *No tenemos por qué* cooperar de esta manera con un hombre si él no coopera con nosotras.

Aunque no tenemos *por qué*, se nos ha enseñado que cualquier otra cosa que hagamos que no sea ayudar durante el coito (o al menos no interferir) es lo mismo que si castráramos al hombre. Esto es una tontería. Nuestra falta de cooperación con los hombres en el sexo no es peor que su falta de cooperación con nosotras: por ejemplo, cuando emplean la estimulación del clítoris como técnica preliminar y luego la suspenden antes de que alcancemos el orgasmo. Tenemos perfecto derecho a seguir el ejemplo de aquella mujer que dijo: «Me siento en completa libertad de suspender el coito en el caso de que no funcione bien o si yo comienzo a sentirme molesta o con poco interés.» Y otra mujer aconsejó: «Procurar conseguir *lo que deseáis* y hacer *aquello que gustéis*. (No temáis actuar de acuerdo con vuestros deseos más básicos, secretos y ultrasecretos). Si en pleno coito no estáis gozando, decidlo así. ¡Chicas, no tenéis que hacer nada de nada si no sentís ganas de hacerlo!»

Y otra mujer: «Pasé la mayor parte de mi vida haciendo lo que *debía*, pasándolo horriblemente. Cuando hace poco tiempo rompí con tal molde, el sexo comenzó a tener algún significado para mí. Y no recibí ayuda de la cultura popular, ni del psicoanálisis, ni de nada, excepto de algo que dijo una amiga por pura casualidad, y del movimiento feminista. Yo aconsejaría a las mujeres que miren hacia sus propios corazones y cuerpos y los sigan adonde éstos conduzcan.»

## ¿Necesitan los hombres el coito?

Antes de que, automáticamente, reaccionemos ante la sección anterior preguntando: «Bien, ¿y qué hay de los hombres? ¿No necesitan el coito? ¿Acaso la reducción del coito no significa para ellos menos placer?», volvamos a examinar, aunque sea muy brevemente, lo poco que sabemos sobre la sexualidad masculina. No hay ninguna base para decir que los hombres están logrando el mayor placer que pueden lograr de nuestro actual modelo de relaciones físicas, aunque, por lo menos, disfrutan de orgasmos. ¿No es posible que la sexualidad masculina sea capaz de más

y más en la forma de variedad individual de lo que las revistas sexuales masculinas nos hacen creer? ¿Estamos seguras de que sabemos cómo es la sexualidad masculina? Han comenzado a aparecer libros y artículos escritos por hombres que ponen en entredicho estos viejos moldes, y muchos hombres —aunque hasta ahora muy pocos— están comenzando a revisar lo que están logrando con sus relaciones sexuales.

Rollo May y Marc Feigen Fasteau, entre otros, han escrito que creen que los hombres, al concentrar toda su atención en lograr el orgasmo y en la satisfacción del deseo, en cierta manera están perdiendo lo principal del placer sexual, que es prolongar el placer y el sentimiento del deseo, o hacerlo llegar más y más alto. Esto es de lo que hablan las mujeres en el capítulo sobre el orgasmo cuando describen la intensidad de su excitación sexual antes del orgasmo. Rollo May:

«El placer en el sexo se describe por Freud y otros como la reducción de la tensión; en eros, por el contrario, no deseamos ser liberados de la excitación, sino más bien adherimos a ella, gozarnos en ella, e incluso aumentarla.»[1]

Si la importancia del orgasmo femenino ha sido subvalorada por decir lo mínimo, la importancia del orgasmo masculino ha sido extraordinariamente exagerada. Aunque el orgasmo es maravilloso, una gran parte del placer consiste precisamente en aumentar la excitación hacia el orgasmo, como escribió Fasteau:

*«El general desprecio masculino por la sensación hace que los hombres entiendan difícilmente que el estado de deseo es una de las mejores, quizá la mejor parte de la experiencia del amor.»*[2]

Una mujer en este estudio dijo algo parecido a esto: «Mi sexualidad tiene más que ver con el deseo que con la satisfacción. No me siento interesada por la "satisfacción". No sé lo que es o por qué se la considera valiosa. Me gusta tener hambre de una persona, desear la intimidad y entendimiento, estar inspirada para amar y hallar sentimientos recíprocos.» El verdadero placer de las relaciones sexuales, entonces, en este sentido, es la prolongación y aumento del deseo, no terminarlo o liberarse de él tan rápidamente como sea posible.

En el antiguo sánscrito y literatura hindú se recomendaba (y realmente se practicó en la colonia oneida de Nueva York en el siglo XIX) que los hombres podían lograr el mayor placer mediante el constante mantenimiento de altos niveles de excitación conteniendo los orgasmos durante largos periodos de tiempo:

«En esta técnica es común que el individuo experimente hasta una docena o veinte puntos culminantes de respuesta que, mientras llegan muy cerca del clímax sexual, evitan deliberadamente lo que interpretaríamos como orgasmo real. Las personas que practican tales técnicas insisten en que en cada uno de esos niveles de excitación llegan al orgasmo,

en todos y cada uno de los puntos culminantes, aunque cada uno de ellos se mantiene algo por debajo de la respuesta completa y... se evita la eyaculación.»

Este concepto se está probando de nuevo por algunos grupos de hombres que viven en algunas colonias experimentales.

No hay razón por la cual la reintegración del coito en todo el espectro de las relaciones físicas deba amenazar a los hombres. Los hombres también pueden beneficiarse de abrirse y volver a examinar su concepción sobre lo que es la sexualidad. La asociación del coito con la masculinidad es, por lo menos, tan cultural como física, y es de esperar que la sexualidad masculina también sufra un proceso de expansión y de individualización. Los hombres que deseen contribuir con su información e impresiones respondiendo al cuestionario masculino pueden escribirme a N.O.W. New York, 47 East l9th St., N.Y,N.Y. 10003.

TOCAR ES SEXO TAMBIÉN

## Sentimientos sobre la proximidad física

Además de cambiar la inevitabilidad y maneras del coito, ¿qué otros cambios verían con sumo agrado las mujeres en las relaciones físicas? Uno de los más básicos implica valorar el contacto físico y la intimidad o proximidad por sí mismos, más bien que únicamente como preludio para el coito y el orgasmo.

«En el mejor de todos los mundos posibles, el sexo debería ser una manera de estar cerca, de comunicarse con otra persona. Esto no significaría, necesariamente, que tuviésemos todos que sostener relaciones sexuales con mas personas o que yo, por ejemplo, anduviese por ahí metiéndome en la cama con todas mis amistades. Podría ser incluso posible para mí gozar de la proximidad y afecto que necesito *sin* que, inevitablemente, tal actitud conduzca al coito sexual. Quizá, si todos nos relacionáramos con más personas con afecto físico y contactos también físicos, posiblemente disfrutaríamos de una encantadora y agradable atmósfera en la cual vivir cómodamente; no precisaríamos sentir que todo contacto físico apunta en la dirección del coito.»

*Lo que llamamos sexo agradable ¿tiene algo que ver con los orgasmos?*

Las mujeres dijeron muy a menudo, en respuesta a ésta y a otras muchas preguntas, que, para ellas, era mucho más importante el simple contacto físico del cuerpo y la proximidad que los orgasmos en el sexo con un compañero. Esto podría aceptarse puramente en su significado más literal; sin embargo, y puesto que las mujeres se masturbaban para alcanzar orgasmos, está claro que también estos últimos son importantes para ellas. La verdad es que tanto los orgasmos como el íntimo contacto del cuerpo o la proximidad física son extremadamente importantes para las mujeres,* pero muy a menudo se han visto obligadas a llegar a ellos siguiendo caminos separados. El punto más significativo en las respuestas que siguen es lo importantes que son el contacto del cuerpo o la proximidad física de otra persona, y la medida en que estos dos factores se han subvalorado en nuestro modelo de relaciones físicas.

«Los orgasmos son importantes, pero estar cerca y amar es igualmente importante. Mi marido, sabiendo que gozo de múltiples orgasmos, cree que cuantos más tenga más feliz he de sentirme. Esto no es verdad: mis orgasmos son puramente físicos y puedo disfrutar de ellos sin que antes haya mucho juego de excitación sexual. Creo que no se puede hablar de "hacer el amor" sólo porque se tenga un orgasmo. Todavía se puede calificar de "rápido coito".»

«Llego a intensos orgasmos durante la masturbación, pero el coito implica una satisfacción tanto física como emocional al estar con el hombre que amo. Desde un punto de vista que contemple sólo el orgasmo, la masturbación puede ser tan satisfactoria, pero el resto de mi cuerpo no quedará a gusto. Seguiré ansiando que el resto de mi cuerpo sea acariciado, besado y sentir a mi lado a un hombre cálido.»

«Para mí, lo que se llama "buen sexo" es algo mucho más que genital. Implica dos cuerpos y dos almas, explorándose mutuamente, amándose con intensidad, acariciándose, contemplándose, y el orgasmo puede ser la cima de tal proceso, pero sólo es un factor (no necesariamente el mejor) en un complejo proceso.»

«Creo que el énfasis que se hace sobre el orgasmo, la separación del orgasmo de la sensualidad general, del calor personal y del amor, es actitud o postura verdaderamente infortunada. Tengo la sensación de que la sexualidad de las mujeres está emulando en esto al mecánico estilo del varón orientado hacia el orgasmo. Al menos para mí el buen sexo tiene mucho más que ver con un sentido de auténtica comunicación y proximidad.»

---

* (Ver apéndice para desglose estadístico.) Muchas otras respuestas a esta pregunta reflejan una militancia en el orgasmo, que no están representadas en estas citas. Por ejemplo:

«Si no pudiera tener orgasmo con este compañero buscaría otro. Si una mujer no ha tenido *nunca* un orgasmo, puede pensar que tiene una buena actividad sexual sin ellos, pero yo nunca lo haría. No estás realmente experimentando la sexualidad sin orgasmos.»

«Creo que usted hace demasiado hincapié sobre el orgasmo. Me parece a mí que se trata de un continuum erótico del que el orgasmo es simplemente un punto, un periodo, más intenso, pero no diferente cualitativamente de la experiencia precedente y de la siguiente. A menudo me pregunto si los cuestionarios como éste y los libros que hay por ahí sobre "cómo hacerlo" no serán cosa parecida a los manuales universitarios que mencionan los porcentajes de los orgasmos. Como esta probado científicamente que las mujeres tienen orgasmos, entonces, si no los tienen cada minuto, es que hay algo que marcha mal en ellas. Los besos, las caricias, la charla, y la ternura que hay entre dos personas cuando se gustan y disfrutan con estar juntas es mucho más importante que el orgasmo. El sexo ha de apoyarse en todo momento en la comprensión de la mutua sensualidad y en la apreciación de la proximidad física. Es una especie de intensificada experiencia estética, en la que todos los sentidos de una persona experimentan la belleza completa de la otra.»

*¿Disfruta usted con las caricias?*

«Las caricias y el contacto físico es la parte más importante del sexo, parte de un erotismo natural, estar en contacto físico con mi cuerpo y los cuerpos de otros.»

«Los encuentros largos, delicadamente apasionados, con muchas caricias y entusiasmos, me dan la sensación de ser amada de arriba abajo y son todo cuanto necesito la mayor parte del tiempo.»

«Me agradan las caricias totalmente vestida —los besos y caricias muy ligeras—, todas las prendas puestas y todos los botones abrochados, con caricias y charla. Preferiría eso muchas veces al coito. Y, para mí, no es lo mismo si se trata sólo de un preludio para joder. Muchas veces realizo el coito cuando preferiría sólo ser acariciada. Supongo que no pienso en esto como elección.»

«No te puede gustar el sexo sin amar las caricias y ser acariciada. El principal placer consiste en la proximidad física del sexo. Con mi actual amante nos pasamos de dos a seis horas acariciándonos, tocándonos, haciéndonos mimos y arrullos, besándonos y simplemente descansando uno contra el otro. Es una sensación maravillosa.»

«Los abrazos son cosa realmente importante para mí. También me gustan los besos y que me acaricien todas las partes del cuerpo. Me agrada mucho también que me miren a los ojos y que me acaricien la cara y la cabeza. Depende de mi compañero y del humor que yo tenga, el hecho de que la conversación pueda ser importante. Disfruto con estas actividades tanto o más que con el coito porque son muy personales y muy comunicativas. Me gusta que el hombre pronuncie mi nombre. Y disfruto estando abrazada a él.»

«Lo mejor son las horas largas y flemas durante las que nos estimulamos mutuamente y nos relajamos antes del orgasmo, y luego comenzamos de nuevo a char-

lar y a acariciamos. Es extremadamente importante para mí disfrutar de este contacto corporal, y me agradan los juegos: la lucha y bailar desnuda. Un anterior amante me dijo un día que yo le había demostrado que hacer el amor consistía en un setenta y cinco por ciento de contacto físico y el veinticinco de coito.»

«Me gusta que me acaricien tendida en la alfombra, vestida; juguetear simulando esto y lo otro, ¡sintiéndome en completo abandono de mí misma!»

«Hay algo muy cálido e íntimo y bellísimo a la vez en hallarse con otra persona en la oscuridad, en pleno abrazo y charlando en voz baja. Francamente, gozo mas con esto en este momento que con el sexo genital, pero, posiblemente, esto se deba a mi limitada experiencia»

«El sexo, *per se*, no es terriblemente importante para mí, pero el contacto físico en forma de abrazos, besos, y caricias, es muy importante. Me interesa más disfrutar de esta clase de contacto que el que tengo en el sexo. El sexo no tiene demasiada importancia en mi vida. Tengo este contacto con la persona que amo y me gusta. Luego puede que llegue el sexo, aunque no siempre.»

«Creo muy firmemente que mantenerse en *contacto* físico, realmente físico, carne con carne, con otro, o con otros seres humanos, es absolutamente necesario para mantenerse en buen estado de salud: cuerdo. *Sé* que es así para mí. Es por ello que creo que «el sexo es algo más que eso», sin que nadie ha encontrado todavía las formas para *ver* cuáles son los efectos del sexo —el apareamiento, joder, tocarse, todo lo físico— sobre la gente que lo hace junta. Pienso que deben de haber sutiles interacciones neurológicas y químicas que se ponen en acción en el cuerpo de cada persona por el contacto físico directo con la otra persona.»

El abrumador número de respuestas recibidas a esta pregunta fueron como éstas; el deseo de mas caricias y contacto corporal fue más o menos universal.

Algunas veces se ha dicho que las caricias son cosa de gente poco madura, algo que la gente hace solamente cuando no es capaz de *seguir adelante*. Esto no es verdad. Las caricias, desde tiempo inmemorial, han sido principalísima forma de sexualidad, pero, una vez más, fueron condenadas en los códigos judeo-cristianos, a menos que fuesen preludio del coito, y continúan en este *status* hasta este momento.

Otros mamíferos también se acarician mucho, como forma de evidente sexualidad, como ha señalado Kinsey:

«Entre la mayoría de las especies de mamíferos hay, en realidad, una gran cantidad de juegos sexuales que nunca conducen al coito. Casi todos los mamíferos, cuando están excitados sexualmente, se unen, se huelen y exploran con sus narices, bocas y patas todo el cuerpo del otro. Establecen contactos de carácter físico de labios con labios o lenguas con lenguas y emplean la boca para manipular todas las partes de su compañero, incluyendo los genitales. El estudiante interesado en observar el coito en los animales de experimentación a veces tiene que esperar horas y horas o días de juegos sexuales antes de que pueda tener

la oportunidad de observar el verdadero coito, si es que los animales finalmente no se separan sin llegar a intentar urja unión genital.»[3]

No hay razón para que no debamos crear tantos grados diferentes y clases de sexo como queramos, conduzcan o no al orgasmo, y sean o no genitales. Si la definición del placer sexual es sostener el deseo y conseguir excitarse más y más —sin terminarlo— entonces se abren muchas más posibilidades para el placer sexual y para excitar a la otra persona. La verdad es que el «sexo» es mayor que el orgasmo e implica cualquier clase de intimidad física profunda que se comparte con otro. El intenso contacto físico es una de las actividades posibles más satisfactorias, en y por sí mismo.

*Sin embargo, la respuesta a preguntas sobre sus deseos de afecto físico y caricias, muchas mujeres dijeron que a los hombres esto no les agradaba a no ser durante el acto sexual*

«Las caricias son importantes, pero yo no las hago tanto como deseo. Los hombres no quieren acariciar y besar sin coito.»

«Las caricias son muy importantes y significativas, pero no se prodigan porque los hombres, cuando la acarician a una, sólo tienen un pensamiento en su mente. Aunque he discutido esto con mi marido, él sigue ignorándome. E insiste en que él sabe que yo deseo el coito por encima de todo.»

«Realmente gozo con las caricias y con el contacto físico de otro cuerpo, pero he descubierto que algunos hombres no entienden esto y así, cuando se excitan, desean el coito. Sin embargo, yo sólo deseaba afecto y caricias. A veces, con el objeto de lograrlo, he terminado por aceptar el coito que no es lo que yo deseaba en un principio.»

«Tenía actividad sexual para estar cerca y tocar a un hombre, pero ya no lo hago a menudo porque el orgasmo me lo provoco yo, y el deseo de abrazo me lo satisface en gran medida mi hija.»

«Después del acto sexual, para mí resulta deprimente la situación si no hay abrazos y caricias. Me siento como un zapato viejo, pero la mayoría de los hombres no lo entienden así.»

«Creo que el afecto es muy importante. ¡Cuán agradable es saber que alguien te abraza porque realmente te quiere como a una persona y no como a un coño! Si un compañero no se muestra afectuoso físicamente a veces cuando no está el sexo en medio, más tarde me resiento psicológicamente porque comprendo que, si me acarician, luego es con objeto de que siga un coito. Muchos hombres actúan de esta manera torpe.»

«Las caricias son extremadamente importantes. Me agradan los abrazos, y todas las demostraciones físicas de afecto. Ahora mismo soy capaz de hacer todo cuanto deseo y recibir tanto como quiero, ya que me relaciono exclusivamente con mujeres. Era difícil obtener lo suficiente y dar lo suficiente con los hombres.»

«Opino que el afecto físico y las caricias son mucho mas importantes que los orgasmos, pero me siento un poco insegura porque mi amigo me asegura que tal deseo implica la presencia de una inseguridad neurótica.»

«Ansío afecto físico. No lo tengo en mi hogar, he salido a la calle y tomado un amante porque me abrazaba. Necesito que me abracen y mimen y, a cambio, doy sexo. Esto me va bien porque me gusta el sexo. Sin embargo, quiero dejar bien sentado el hecho de que lo que realmente busco es que un hombre me toque.»

«Yo solía tener hambre de afecto físico y por ello sostuve relaciones con hombres sin buscar en ellos ninguna satisfacción sexual (podía satisfacerme yo misma con más facilidad) sino, más bien, el contacto físico y la ternura que es lo que más deseo. Ahora lo consigo en gran medida con mi marido, pero hace tiempo, probablemente, esta carencia de afecto fue la única razón que me impulso a ir a la cama con cualquiera.»

«Con mi marido, el contacto físico siempre conduce al coito, lo cual me inhibe de mostrarme afectuosa cuando deseo que me acaricien o mimen y no realizar el acto sexual.»

«El afecto físico es terriblemente importante para mí. A menudo lamento el hecho de que mi marido limite la mayor parte de sus besos a situaciones que tendrán el coito como resultado final. Me agrada que me abracen y me besen espontáneamente y juguetear, pero a él no.»

«El afecto físico y las caricias son extremadamente importantes para mí y desempeñan importante papel en el placer de sexo, al menos en lo que a mí concierne. Sin embargo, todo esto falta en mis relaciones maritales. Una caricia o un beso pueden ser maravillosos, pero no un beso de pez muerto, el que se da al cabo de unos cuantos años de matrimonio»

«Sí, mucho. Pero acariciar y besar todo cuanto a mí me gusta hace que los hombres se cansen de mí. Algunas veces yo misma me considero una mujer barata.»

«Esencial. En todo el fondo de las relaciones con mi marido está su desagrado de acariciar y hacer otro tipo de demostraciones afectuosas en general. No es capaz de dar afecto y de acariciar libremente a nadie (no solamente a mi).»

«Me agrada el afecto físico y las caricias, pero entiendo que todo ello conduce inevitablemente al coito por parte de los hombres. Por lo tanto, procuro refrenarme en el terreno del afecto físico, incluso con hombres que me gustan, a menos que yo desee llegar al coito con ellos.»

«He aprendido que, a menos que una mujer desee el coito, es prudente no acariciar a un hombre demasiado. La mayoría de los hombres interpretan mis caricias como inspiradoras del sexo, cuando todo lo que pretendo es relajarme. Me revienta

porque la mayoría de los hombres no lo aceptan así y hacen que me sienta como mujer que trata de que "sigan adelante" a menos que duerma con ellos.»

«Me gustan mucho las caricias, pero con mi marido es todo cuanto él necesita para pensar que llegó el momento de ir a la cama. Durante *todo* nuestro matrimonio (dos años) él me acaricia *todo* el tiempo y jamás me concede la oportunidad de que lo acaricie yo, y después se lamenta de que no soy afectuosa. ¡Pero su *afecto* ahoga el mío! Es como un círculo vicioso.»

«Es muy importante acariciar y besar. También lo es mucho el olor. Me gusta dejar de acariciar y entonces oler. Sin embargo, creo que nunca recibo suficientes caricias y besos. Mi amante es una persona fantástica, pero su nivel de afecto puede llegar a ser muy bajo. Algunas veces ha dado media vuelta para dormir después del coito. Sospecho que no puedo culparlo: no realiza heroicidades cuando está mortalmente cansado. Me agradaría que me retuviera entre sus brazos al dormir. Lo haría si yo se lo pidiera, pero estoy segura de que la cosa no duraría mucho. Una vez está dormido, se convierte en intocable y necesita mucho espacio. Sobre todos estos detalles creo que siento una mezcla de sentimientos. *Necesito* muchas caricias y besos. Una vez hicimos el coito sin besamos en absoluto y recuerdo que me sentí horriblemente mal.»

La sexualidad lesbiana, como se ha visto en el capítulo V es completamente diferente y, a menudo, implica esta clase de íntimo contacto físico. Desde el momento en que un orgasmo no significa automáticamente el fin del sexo para la mayoría de las mujeres, las caricias y los besos pueden continuarse casi indefinidamente.

*Hubo algunos hombres excepcionales*

«En mis largas experiencias con John, gocé de muchas caricias y besos. Era como un superrelajante después de mi molesto trabajo; hacía que me sintiese mas unida a él y que me reconciliara con la Humanidad. Muchas noches, junto a él, me sentía como en el paraíso.»

«Acabo de conocer a un hombre al que agradan toda clase de caricias; nos duchamos y bañamos juntos a menudo tomamos asiento y nos acariciamos mutuamente. Dormimos enlazados. En algunos momentos simplemente extiende una mano para tomar otra mía. Algunas veces la proximidad es deliciosamente erótica y otras me sirve de relajamiento. La satisfacción que halla en todo esto me demuestra la generosidad con que contempla la vida.»

En realidad es probable que a los hombres les agrade la intimidad física y el contacto afectuoso tanto como a las mujeres, pero temen expresar estos sentimientos.

*No sólo es generalmente imposible acariciar a los hombres fiera del acto sexual, sino que acariciar a otras mujeres en el terreno de la amistad tampoco se considera generalmente*

«Algunas veces me indigna esta sociedad por ser tan fría. ¡Hay tantas veces que desearía abrazar o acariciar a una amiga o rodear su cintura con mi brazo! Pero no puedo, porque ella probablemente se horrorizada y pensaría que soy lesbiana. ¡Maldita sea! Esto me indigna.»

«Me gustaría acariciar a algunas personas, pero dudo porque saben cuáles son mis "preferencias sexuales" y esto hace que tanto yo como ellas nos sintamos incomodas. Es difícil explicar a una antigua amiga que sólo deseo abrazarla o acariciarla por ser una antigua amiga, y no como potencial compañera de cama.»

«Hay ocasiones en las que miro a una amiga —por ejemplo a una con la que me llevo bien desde hace años— y observo que es bella y desearía estar mucho más cerca de ella. Siempre he estado demasiado congelada en el seguro marco de la amistad para llegar hasta una amiga cuando me siento sensual y sexualmente atraída hacia ella. Me gustaría hacer esto, ver lo que sucede, y luego poder apartar estos sentimientos del reino de mi mente aunque sólo fuera para decir al hombre o mujer "Realmente me resultas *atractiva* en este momento.»

*Aparte de tocar o acariciar a un compañero durante el acto sexual, solamente parece posible acariciar niños o animales.*

«Ahora mismo las caricias solamente parecen estar reservadas a las relaciones entre padres e hijos o a las relaciones sexuales. Aparte esto, las caricias se consideran como sexuales aunque no lo sean. Yo acaricio o toco a mis amigos, mis perros, mis gatos, a las cosas que son suaves, a mí misma y a los niños. De hecho, mi hija es lo que mas me agrada acariciar.»

«Hasta muy recientemente satisfacía mis necesidades o, al menos, en su mayor parte, mediante las caricias y el afecto físico con mis hijos, incluyendo el dar el pecho.»

«Pertenezco a un servicio de conservación ecológico y resulta sorprendente lo mucho que el *Homo sapiens* puede relacionarse con otras especies (todas ellas salvajes) mediante las caricias y el habla. Para mí significa mucho.»

«Yo solamente acariciaba a mis amados gatitos y gatos cuando era pequeña. Me agrada mucho acariciar a los niños y a los hombres que amo y me gustaría muchísimo, sin duda alguna, gozar de más caricias y abrazos si esto estuviera permitido y se cultivara más, por supuesto.»

*Pero incluso las caricias entre padres e hijos llegan a reducirse, por si pudiera haber la más ligera salida de tono de tipo «sexual» (genital)*

«Mi madre y yo solíamos acariciarnos mucho cuando yo era joven. Pero, a medida que fui creciendo, ella pareció alejarse de mí un tanto en este sentido temiendo que pudiera convertirme en lesbiana. Como resultado, ha sido sólo en el curso de los dos últimos años cuando he comenzado a sentirme a gusto al besar o acariciar.»

«Algunas veces creo que mi hijo sentía cierto placer sensual al tocarlo (por ejemplo al bañarlo). Tenía entonces cuatro o cinco años. Para mí resultaba algo confuso y violento. Por otra parte, me sentía culpable de pensar que esto no sucedería si yo fuera mejor madre. Yo sabía que la sensación de culpabilidad y las evasivas empeoraran las cosas, pero, simplemente, no sabía cómo solucionar aquel problema.»

«Algunas veces me excito al abrazar a mi pequeña hermanita a la que quiero mucho. Sin embargo, no puedo imaginar "hacer algo" con ella: sólo la idea me espanta. He oído decir que una a menudo se siente satisfecha y contenta en parecida forma sexual porque la emoción se registra en la zona genital. Pero no la abrazo tan a menudo como me gustaría porque temo que la cosa pudiera parecer extraña.»

«De vez en cuando contemplo desnudo a mi hijo, que en la actualidad tiene quince años y mide un metro ochenta de estatura, y creo que sería agradable, como parte de la tarea «paterna», enseñar a los hijos (hembra o varón) las técnicas del amor sexual, en lugar de (como hago yo) comprarle *El goce del sexo*, libro que parece hojear de vez en cuando, o el *Playboy*, lamentablemente. Me sentía sexualmente estimulada cuando le daba el pecho y me gustaba.»

*Sin embargo, una mujer dijo:*

«Creo, quizá, que he experimentado sentimientos de carácter sexual hacia miembros de la familia, sentimientos que normalmente son duros o difíciles de reconocer. Como ayer noche, cuando mi hija me estaba cortando el pelo y sus senos y cuerpo estaban muy cerca de mí —fue una sensación agradable— y cuando terminó el corte de pelo se inclinó y me besó —esto no significa en absoluto que deseemos metemos juntas en la cama—, pero creo que esto es bueno y sexual, y no debe temerse.»

*A la mayoría de las mujeres les hubiera gustado disponer de libertad para acariciar a otras personas*

«Me gustaría que fuese cosa normal acariciar el cuerpo de alguien a quien quiero sin que, necesariamente, esto tuviera que conducir a un mayor contacto sexual. Desearía sentirme más cómoda cuando toco, por alguna razón, a mis amigos.»

«¡Hay tantas personas a las que me agradaría acariciar! Pero, al formar parte de una sociedad que lo prohíbe, o bien se interpreta mal o como tabú el acariciar a alguien en gesto amistoso, o incluso en otro de más significado: "hay algo". Me desagrada mucho cuando la gente evita mi caricia.»

«El afecto físico y las caricias son importantes, tanto que lo considero extraordinariamente necesario. Hay tanta gente (incluyéndome a mí) que sufre su falta que, si pudiésemos desembarazarnos de nuestro complejo social en este sentido, creo que mas de la mitad de los psiquiatras de este país se quedarían sin trabajo. Pero la gente tiende a alejarse de una cuando se le toca o acaricia cualquier parte de su cuerpo. Supongo que estamos convirtiéndonos en un país de "no me toques", no sea que se despierte alguna emoción.»

«Mi vida sexual está muy separada del resto de mi existencia. Desearía ser más abierta, más cariñosa, y tener contactos físicos con otras personas, pero todo esto es un tabú social. Es más fácil mostrar afecto a los niños. Quizá yo no sentiría la tensión de mis relaciones con mi marido si pudiese disponer de otras espitas de alivio para el amor, alegría, y afecto que siento y deseo tanto expresar.»

«Las caricias proporcionan sentimientos de seguridad, comodidad, seguridad y ternura. Hacen que me sienta más humana, y a la vez, me dan la sensación de un total acercamiento y aceptación. ¡Además, son maravillosas! Pero, ¿dónde están todas esas personas que permiten que las toques así?»

*En el mejor de todos los mundos posibles, ¿cómo sería la sexualidad?*

«La sexualidad se convertiría simplemente en gozo y reconocimiento de los sentimientos sexuales propios y, desde allí, permitir que todos los seres humanos definiesen su sexualidad como fuere más cómodo para ellos en cualquier momento y situación dados. La "sexualidad" se convertiría en parte integrante del ser, muy variada y personalizada. En parte de la vida *como un total*.»

«El sexo sería mucho más enriquecedor. Gran cantidad de afecto, amor y caricias a todo posible nivel como expresión natural del cuerpo y de las emociones. Los bebés, los niños, los cachorros de los animales, los viejos y los jóvenes, todos serían acariciados y amados y animados para que ellos hicieran lo mismo con los demás seres. Existiría un público regocijo en el placer del afecto y en el cuerpo humano»

## ¿Qué clase de caricias gustan a las mujeres?

*Dormir juntos*

«Mi amante y yo nos sentimos muy atraídos físicamente, aunque no realizamos el coito muy a menudo. Dormimos desnudos y entrelazados todas las noches, nos duchamos juntos, nos besamos y acariciamos, nos mordemos, etc., etc., durante todo el tiempo.»

«Me encanta que me abracen y me acaricien de arriba abajo. Me gusta que me abracen de frente en la cama. Disfruto intensamente durmiendo con mi pequeña, muy abrazada a ella, acariciándole la espalda o ella la mía.»

*Apretarse uno contra el otro*

«Me gusta ceñirme al cuerpo de mi compañero. Es algo maravilloso disponer de un cuerpo al que abrazar estrechamente. Me agrada estar en tal posición, con los cuerpos bien ceñidos uno contra el otro, como si se hubiesen fundido.»

«Mis caricias favoritas: besos profundos y unión de los cuerpos en toda su longitud, bien abrazados. Abrir mi boca a la otra persona y viceversa.»

«Me gusta mucho sentir en mi pecho los senos de otra mujer y siento el deseo de ceñirla mucho más contra mí...»

«Lo que es más estimulante para mí es la proximidad, el contacto total con la otra persona. Si llego a sentir que hay alguna medida de separación, por muy pequeña que ésta sea, entonces se reduce automáticamente la excitación. La presión contra otro cuerpo es el elemento más importante. Ha de ser una presión generalizada, apagada (es decir, no muy aguda), una presión que yo calificaría de rítmica. Esto me excita terriblemente, y tanto los pezones de mis senos como mi clítoris y zona genital se excitan enormemente. Si la presión continúa, llego a tener el orgasmo.»

«Simplemente con estar sobre la otra persona llego muy cerca del orgasmo. la única cosa que entonces es necesaria es... el movimiento del cuerpo.»

«Me agrada la inmersión total del cuerpo y de la mente y, si fuera posible que se estimulara toda la superficie de mi cuerpo al ser ligeramente acariciada, con besos lentos, por todas partes, para después unir los cuerpos y moverlos con fuerza uno contra el otro.»

«El abrazo que envuelve todo el cuerpo es muy importante para mí, sobre todo cuando abrazo de frente a mi compañero y lo siento con toda intensidad sobre mi carne.»

«Mi mejor experiencia sexual la tuve en un prolongado abrazo con un chico de mi edad (dieciséis años), un abrazo lleno de calor. Me produjo mayor sensación de felicidad que de excitación sexual.»

«A menudo siento ese fuerte impulso de abrazar con fuerza a las personas.»

«Me gustaría ceñirme a otro cuerpo y apretarlo contra mí, o apretarme quizás contra él.»

«Me imagino a mí misma bien estirada, de frente, con los brazos también extendidos, simétricamente unida al cuerpo de la otra persona... muy cerca, y besándola.»

«El placer para mí es querer dar y estar hambrienta por tomar: besos, abrazos con todo el cuerpo, colocarme encima, tenderme sobre el otro cuerpo y, de vez en cuando, el acto y *cunnilingus*. Deleitarse en el placer por otra persona.»

*Besos*

«Toneladas de besos es lo que más ansío.»

«Muchos besos y miramos a los ojos, unir ambas mejillas. Muchas caricias por todo el cuerpo, caderas, espalda, estómago, piernas, vulva, vagina y clítoris. Comunicación verbal»

«Los besos son para mí enormemente importantes. Algunas veces llego a tener orgasmos sólo besando.»

«Me besaría con un buen besador durante horas.»

«Me encanta un hombre que sepa besar. También es importante besar sin que después haya que llegar al coito»

«Me gustan los besos, sobre todo cuando entran en contacto las partes carnosas y suaves del interior de los labios.»

«Solíamos pasear por el bosque juntos, charlar, desnudarnos, y contemplarnos simplemente. Algunas veces paseábamos parcial o completamente desnudos. Y nos besábamos y acariciábamos, solía arrodillarme inclinándome sobre él, o me tendía sobre su espalda. Me gustaría contemplar su boca, la forma en que temblaba después de cada beso. La sensación de placer era tan intensa que casi llegaba a cegarme. Solíamos permanecer así, inmóviles, y mirarnos a los ojos durante largo tiempo.»

«Una vez mi amante me dijo que deseaba pasar todo un día haciéndome aquellas cosas que yo solía hacer por mí misma, desde el momento en que me levantaba de la cama hasta que me acostaba. Comenzó por cepillarme los dientes y lavarme la cara, luego me peinó y me vistió. ¡Fue maravilloso! Jamás lo olvidaré en toda mi vida. Fue la más intensa intimidad que tuve con alguien, y todavía estamos juntos. Introdujimos nuestros dedos y lenguas en todos los lugares de nuestros cuerpos e intentamos estar físicamente tan cerca como es posible. Él es maravilloso.»

«Mis mejores experiencias fueron sexuales supongo, experiencias eróticas pero no genitales en su mayor parte un cambio de miradas, secretas, de comprensión “cósmica”, con las pocas personas que he amado de verdad...»

# APÉNDICES

# Cuestionarios

VERSIONES I, II, III

El propósito del cuestionario es comprendernos mucho mejor. Tanto colectiva como individualmente. Por otra parte, hacerse usted misma estas preguntas significa llegar más lejos en el auténtico conocimiento de sentimientos sexuales y, además, resulta maravilloso escuchar lo que otras mujeres piensan y sienten sobre las mismas cosas, sobre todo desde el momento en que jamás hablamos sobre ellas. Los resultados se publicarán como discusión general de lo que se dijo, con unas cuantas estadísticas, y muchas citas, como una gigantesca «sesión convulsa» en papel.

El cuestionario es anónimo, de manera que no lo firme usted. Si hay alguna pregunta que no se relaciona con usted escriba solamente: «Sin comentario.» Por favor, use una hoja de papel por separado y numere sus respuestas adecuadamente. *No crea que ha de responder a todas las preguntas* (aunque nos agradaría que lo hiciese). Puede dejar muchas a un lado y contestar sólo a las que le interesen... ¡recibiremos con mucho agrado sus noticias!

## Cuestionario I

*Septiembre de 1972*
*National Organization for Women N.Y.C., Chapter 47*
*East l9 St. N.Y.C. 10003*

1. Tener orgasmos, ¿es importante para usted o le agradaría gozar del sexo sin llegar a ellos? ¿Es importante para usted lo que llamamos relaciones sexuales? ¿Por qué?
2. ¿Podría usted describir lo que siente durante el orgasmo?
3. Normalmente, ¿cuándo tiene usted orgasmos? ¿Durante el coito? ¿Masturbación? ¿Estimulación del clítoris? ¿Otras actividades sexuales? ¿Con qué frecuencia?
4. Suponiendo que todos los factores psicológicos fueran normales, ¿cuál sería para usted el estímulo físico que le provocada el orgasmo?
5. Dicho en otras palabras, si «un hombre experimenta el orgasmo cuando hay fricción de arriba abajo en su pene, una mujer experimenta su orgasmo cuando...». Rellene la respuesta en blanco.
6. ¿Son sus técnicas las mismas para alcanzar el orgasmo en el coito (penetración vaginal) que durante la masturbación?
7. Por favor, descríbanos gráficamente cómo se podría estimular mejor su cuerpo para llegar al orgasmo.
8. ¿Llega usted usualmente al orgasmo durante el coito? ¿Nunca? ¿Algunas veces? ¿Muy raramente?
9. ¿Cuáles son las mejores posturas durante el coito para llegar al orgasmo? ¿Le agrada a usted colocarse encima debajo, de costado, de espaldas, etc.?
10. ¿Tiene importancia para usted el tamaño del pene? ¿Qué forma y tamaño cree que son más compatibles con su cuerpo: largo y grueso, corto y grueso, delgado y corto, etc.?
11. Describa qué técnicas de la penetración vaginal o coito serian más estimulantes para usted: suaves o fuertes, con presión hacia dentro o al frente, penetración completa o parcial, etc.
12. ¿Dónde (en qué zona física) se da en usted la sensación de orgasmo cuando lo tiene durante la penetración vaginal?
13. ¿Es más fácil para usted tener el orgasmo cuando no se lleva a cabo el coito? Dicho en otras palabras, ¿disfruta usted de orgasmos con más frecuencia mediante la estimulación directa del clítoris?
14. ¿Son estos orgasmos diferentes a los que tiene durante el coito? ¿Cuáles son más fuertes? ¿Cuál es mejor? ¿Cómo?
15. ¿Qué posturas son las mejores para tener orgasmos durante esta estimulación directa del clítoris? ¿Importa que sus piernas estén juntas o separadas? ¿Se mueve usted mucho, etc.?

16. ¿Qué clase de estimulación prefiere en esta zona del clítoris? ¿Le gusta un masaje duro, mediano o suave? ¿Le agradan los movimientos rítmicos? ¿Le gusta que la postura sea constante o variada?
17. Por favor, explique los métodos que usted y sus compañeros llevan a la práctica durante esta estimulación directa.
18. ¿Tiene usted orgasmos durante el *cunnilingus*? ¿Los tiene cuando hay contacto de los labios con el clítoris, etc.? Explique cómo debe realizarse para que le guste más.
19. ¿Emplea usted un vibrador para tener orgasmos? ¿Dónde (zona del cuerpo) lo usa? ¿Lo usa usted misma o su compañero? ¿Durante el coito?
20. ¿Qué clase de preliminares son más importantes para usted con el objeto de llegar al orgasmo?
21. ¿Le agrada el coito? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿Por qué? ¿Siente siempre alguna incomodidad o molestia física?
22. ¿Se siente usted libre de hacer todas las cosas que le agradaría hacer, o cree que las otras personas se escandalizarían?
23. ¿Disfruta con la masturbación? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿Es más intensa con o sin un compañero?
24. ¿Cómo se masturba usted? Por favor, explique con un dibujo o descripción detallada. Por ejemplo, ¿qué usa para la estimulación: los dedos, la mano o un vibrador, etc.? ¿Qué clase de movimientos le agradan más: circulares, golpes suaves, movimientos de arriba abajo etc.? ¿Emplea usted las dos manos? Si no es así, ¿qué hace con la otra mano? ¿Durante la masturbación mantiene las piernas juntas o separadas? ¿Dónde se toca? Etc...
25. ¿Cuál es la secuencia de hechos físicos que se dan cuando se masturba usted? Por ejemplo, una persona puede juntar las piernas, luego darse masaje en la zona del clítoris con su mano, mientras que, a la vez, comprime los labios exteriores que mueve rítmicamente entre las piernas con la pelvis que asimismo se mueve con ligereza, etc.
26. ¿Goza usted con el contacto rectal? ¿De qué clase? ¿Goza usted con la penetración? ¿Cuán a menudo se le pide que haga esto y cuántas veces lo hace usted?
27. ¿Qué otras actividades sexuales le provocan un orgasmo?
28. ¿Es importante para usted la fecha del mes? ¿Realiza coito durante su período?
29. ¿Qué es lo que piensa durante la actividad sexual? ¿Fantasea usted? ¿Sobre qué?
30. ¿Son importantes para usted los sonidos y las palabras? ¿Qué clase de palabras o frases considera usted que son estimulantes? ¿Le disgustan?
31. ¿Le estimula la pornografía? ¿De qué clase y sobre qué temas?
32. ¿Qué opina usted sobre el sadomasoquismo (dominación-sumisión)?
33. ¿Qué le agradaría probar que aún no haya gustado o gozado? ¿Qué es lo que le agradaría hacer más a menudo? ¿Qué es lo que le agradaría incorporar a la normal escena del dormitorio? ¿Le gustaría que tal escena cambiase?

34. ¿Cuáles fueron sus mejores experiencias sexuales? Por favor, explíquelas.
35. ¿En qué medida son importantes para usted los orgasmos? ¿Le gustan? ¿Le aburren? ¿Es más divertido y satisfactorio llegar solamente al borde del orgasmo o tenerlo?
36. ¿Cree usted que su aspecto es feo o bello cuando goza del orgasmo?
37. ¿Cuán a menudo desea usted el sexo? ¿Lo busca activamente?
38. Un solo orgasmo, ¿le satisface sexualmente? ¿Necesita más?
39. ¿Pasa usted mucho tiempo sin el sexo? ¿Le molesta tal situación en el caso de que su respuesta sea afirmativa? ¿Tiene usted la sensación de estar perdiendo algo si no duerme con un compañero?
40. Si usted no tiene orgasmos nunca o casi nunca ¿qué factores cree usted que contribuirían a tenerlos?
41. ¿Prefiere usted el sexo con un hombre, con una mujer, con nadie, o por sí sola?
42. ¿Cree usted que los hombres están desinformados sobre los deseos sexuales de usted y su cuerpo? ¿Cree usted que las mujeres lo están?
43. ¿Le agrada tener con usted objetos en la cama? Es decir, ¿le agrada usar objetos al hacer el amor?
44. ¿Finge usted alguna vez los orgasmos? ¿Cuán a menudo? ¿Por qué? ¿Bajo qué condiciones?
45. ¿Cree usted que debe alcanzar el clímax con el objeto de «actuar» para su compañero, ya que, de lo contrario, no será usted «normal», no una «auténtica mujer»? ¿Cree usted que debería tener un orgasmo, al menos, porque será bueno para usted, o quizás una experiencia «divertida»?
46. ¿Debe usted concentrarse mentalmente para llegar al orgasmo?
47. ¿Siente usted timidez sobre el hecho de tener un orgasmo con su compañero? ¿Por qué? ¿Solamente con los nuevos compañeros o con todo el mundo?
48. ¿Siente usted vergüenza o violencia ante el hecho de pedir que manipulen su clítoris? ¿Tiene usted la impresión de que su compañía se sacrifica al hacer esto por usted?
49. ¿Qué es lo que en el sexo le provoca un mayor placer?
50. ¿Cree usted que la mayoría de los hombres gozan más con el coito que con los juegos de tipo sexual? ¿Se siente culpable por tomar tiempo para usted misma en el juego sexual, lo cual no es quizá tan estimulante para su compañero?
51. ¿Se da cuenta su compañero de cuándo usted tiene el orgasmo? ¿Muestra usted alguna señal o signo particular? ¿Cuál es?
52. Describa cómo los hombres han gozado del sexo con usted (si hay algunas prácticas normalizadas, etc.)
53. Por favor, describa cómo las mujeres, si las hubo, disfrutan del sexo con usted.
54. ¿La masturba su compañero? ¿Sin que usted se lo pida? ¿Por cuánto tiempo? ¿Le estimula el clítoris con la lengua? ¿Sin que usted se lo pida?

55. ¿Hay algo, alguna práctica sexual, que a usted le agrada mucho y que recomendaría o compartiría con otras mujeres?
56. ¿Halla usted necesario masturbarse para llegar al orgasmo después de «hacer el amor»?
57. ¿Qué es lo que le excitaría más, las caricias o la manipulación directa de su vulva? ¿Caricias de carácter psicológico? Describa cómo le agradaría que la acariciasen.
58. ¿Asociaría usted el sexo con el dar a luz, ir al baño, placer o amor? ¿Otros?
59. ¿Han cambiado sus opiniones sobre todo esto en determinado periodo de tiempo? ¿Cree usted que tanto las respuestas de su cuerpo como su interés personal también han variado en un determinado período de tiempo?
60. ¿Cree usted que el hecho de mantener relaciones sexuales es en alguna forma político?
61. ¿Ha leído usted los recientes estudios científicos de Masters y Johnson sobre la respuesta sexual humana o algunos artículos que mencionen sus trabajos? ¿Qué opina usted de ellos? ¿Y de Kinsey? ¿Y de otros escritores?
62. ¿Qué cosas o temas no figuran en este cuestionario y le agradaría se comentaran o estudiaran?
63. ¿Le ha gustado a usted este cuestionario?

Cuestionario II

*Enero de 1973*
*National Organization for Women N.YC., Chapter 47*
*East 19 St N.Y.C. 10003*

1. ¿Es el sexo muy importante para usted? ¿Qué papel desempeña en su vida?
2. ¿Tiene usted orgasmos? ¿Cuándo los experimenta normalmente? ¿Durante la masturbación? ¿Estimulación del clítoris? ¿Otras actividades sexuales? ¿Con qué frecuencia?
3. ¿Es importante para usted tener orgasmos? ¿Le agradan? ¿Le aburren en algún momento? ¿Disfrutaría usted igualmente del sexo sino los tuviera? El hecho de gozar del sexo, ¿se relaciona en alguna manera con llegar al orgasmo?
4. Si casi nunca o nunca ha tenido usted orgasmos, ¿le interesa tenerlos? ¿Por qué, o por qué no? Si le interesan, ¿qué es lo que supone contribuiría a tenerlos? ¿Los ha tenido alguna vez en su vida?
5. ¿Puede describir lo que es para usted un orgasmo? ¿Dónde lo siente y qué es lo que experimenta su cuerpo durante el orgasmo?
6. ¿Necesita usted de cierta concentración mental para llegar al orgasmo? ¿Supone usted que es preciso aprender a tener el orgasmo?

7. Un único orgasmo, ¿llega a satisfacerle sexualmente? Si no es así, ¿cuántos necesita? ¿Cuántos es usted capaz de tener? Durante la masturbación, ¿cuántos desea tener? Y, ¿durante la estimulación del clítoris con un compañero? ¿Y durante el coito?
8. Por favor, describa lo mejor que pueda cómo su cuerpo se sentiría mejor estimulado para llegar al orgasmo.
9. ¿Le agrada a usted la excitación sexual? ¿Le agrada sin que necesariamente deba llegarse al orgasmo? ¿Qué es lo que siente entonces?
10. ¿Le gusta permanecer excitada durante largos periodos de tiempo o durante periodos de breve duración? ¿O prefiere excitarse y, acto seguido, llegar al orgasmo en cortos periodos de tiempo?
11. ¿Pasa usted mucho tiempo sin disfrutar del sexo? (¿Se incluye aquí la masturbación o carece usted totalmente de relaciones sexuales?) ¿Le molesta o le agrada?
12. ¿Con qué frecuencia siente usted deseos sexuales? ¿Busca activamente el satisfacerse sexualmente? ¿Es para usted importante el período del mes? ¿Siente usted que, en determinados periodos del mes, aumentan sus apetitos sexuales?
13. ¿Le agrada la masturbación? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿Con qué frecuencia? ¿La lleva normalmente al orgasmo, rara vez, o nunca? ¿Es más intensa a solas o en compañía de alguien? ¿Cuántos orgasmos tiene usted normalmente?
14. ¿Cuál cree usted es la importancia de la masturbación? ¿Ha visto usted masturbarse a alguien? ¿Puede usted imaginar masturbándose a mujeres que usted admira?
15. ¿Cómo se masturba usted? ¿Cuál es la secuencia de hechos que se dan? Por favor, descríbalos detalladamente. Por ejemplo ¿qué emplea usted para la estimulación, los dedos, manos, vibrador, etc.? ¿Qué clase de movimientos hace: circulares, de suave golpe, de arriba abajo, etc.? ¿Emplea las dos manos? Si no es así, ¿qué hace usted con la otra mano? ¿Dónde se toca? ¿Le importa mucho que las piernas estén separadas o juntas? ¿Se mueve usted mucho? Etc...
16. ¿Qué posturas y movimientos son mejores para estimularse clitóricamente con un compañero? ¿Tiene usted orgasmos de esta manera, al masturbarse? ¿Rara vez? ¿Siempre? ¿Algunas veces? ¿Nunca? Por favor, explique la manera en que usted o su compañía practica la estimulación del clítoris.
17. ¿Qué otra clase de juegos sexuales le agradan? ¿Son importantes para conseguir el orgasmo? ¿En qué medida son importantes los besos (estimulación con la boca), estimulación de los senos, caricias en las caderas y muslos y, en general, en todo el cuerpo?
18. ¿Le agrada a usted la penetración/coito? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿Por qué? ¿La suele conducir al orgasmo? ¿Algunas veces? ¿Muy rara vez? ¿Nunca? ¿Cuánto tiempo tarda, aproximadamente? ¿Siente usted alguna vez incomodidad física? ¿Tiene usted normalmente una adecuada lubricación? ¿Tiene usted alguna vez una disminución de la sensación vagino-genital cuanto más dura el coito?

19. ¿Qué clase de movimientos considera usted que son mejores o más estimulantes durante la penetración: suaves, fuertes, penetración parcial o completa? ¿Qué posturas considera que son más estimulantes? ¿Tiene importancia para usted el tamaño del pene o del «objeto» penetrante?
20. ¿Realiza usted el coito durante el período? ¿Sexo oral?
21. ¿Es más fácil para usted tener el orgasmo cuando no efectúa el coito? Dicho en otras palabras, ¿tiene usted orgasmos más fácilmente mediante la estimulación del clítoris que durante el coito? ¿Son los orgasmos diferentes? ¿Cómo?
22. ¿Le gusta a usted el *cunnilingus*? ¿Usualmente? ¿Rara vez? ¿Nunca? ¿Tiene usted los orgasmos durante el contacto vaginal, oral, o estimulación del clítoris? Explique lo que más le gusta o desagrada en todo esto.
23. ¿Emplea usted vibrador para tener orgasmos? ¿Qué clase de vibrador es? ¿En qué zonas del cuerpo lo usa? ¿Lo emplea usted durante la masturbación, juego sexual, durante el coito, o en otras ocasiones?
24. ¿Le agrada a usted el contacto rectal? ¿De qué clase? ¿Penetración rectal?
25. ¿En qué piensa usted durante la actividad sexual? ¿Fantasea mucho? ¿Sobre qué?
26. ¿Considera estimulante la pornografía? ¿De qué clase? ¿En qué acciones?
27. ¿Qué opina usted del sadomasoquismo? ¿Cuál cree usted que es su significado?
28. ¿Prefiere usted hacer cosas a otros o que los demás se las hagan a usted? ¿Ninguna de las dos?
29. ¿Qué es lo que más le excita: caricias físicas, estimulación directa del clítoris, o el preliminar psicológico?
30. ¿Quién establece el ritmo y estilo del sexo: usted o su compañía? ¿Quién decide cuándo ha terminado? ¿Qué sucede si su compañía desea gozar del sexo con más frecuencia que usted? ¿Y qué ocurre en el caso opuesto?
31. ¿Goza usted del sexo con las personas que desea? Usualmente, ¿quién inicia el acto o los avances de tipo sexual: usted o su pareja?
32. Describa cómo la mayoría de los hombres o mujeres han gozado del sexo con usted (si se sigue alguna pauta semejante, etc.)
33. ¿Cree que todos sus compañeros parecen estar bien informados sobre los deseos sexuales y cuerpo de usted? ¿Son sensibles ante la estimulación que usted desea? Si no es así, ¿lo pide usted o actúa para lograrlo? ¿Le resulta esto embarazoso?
34. ¿Se siente usted culpable de tomarse tiempo para sí en el juego sexual que, probablemente, para su compañía no tiene nada de estimulante? ¿Qué actividades incluye usted en su respuesta?
35. ¿Se siente avergonzada al tener orgasmos con su compañía? ¿Sólo con los nuevos compañeros o con todo el mundo? ¿Por qué?
36. ¿Cree usted que su vagina y zona genital es bonita o fea? ¿Cree que huelen bien?
37.¿Considera usted siempre necesaria la masturbación para conseguir el orgasmo después de «hacer el amor»?

38. Normalmente, ¿cuánto tiempo dura el sexo para usted?
39. ¿Finge alguna vez los orgasmos? ¿Durante qué clase de actividades sexuales? ¿Con qué frecuencia? ¿En qué condiciones?
40. ¿Qué cosas le gustaría probar como nuevas o desconocidas para usted? ¿Qué es lo que le gustaría hacer más a menudo? ¿Qué cambios le agradarían en la normal escena del dormitorio?
41. ¿Cuáles han sido sus mejores experiencias sexuales?
42. ¿Qué edad tenía usted cuando tuvo sus primeras experiencias sexuales? ¿Consigo misma? ¿Con otra persona? ¿Cómo fueron? ¿Qué edad tenía usted en su primer orgasmo? ¿Durante qué actividad? ¿A qué edad se contempló usted detenidamente su vagina y genitales?
43. ¿Qué es lo que le proporciona mayor placer en el sexo? ¿Qué es lo que más le desagrada?
44. ¿Qué puede usted imaginar le agradaría hacer con el cuerpo de otra persona? ¿Cómo le gustaría relacionarse físicamente con otros cuerpos?
45. ¿Disfruta usted con las caricias? ¿A quién acariciaría usted: a hombres, mujeres, amigos, parientes, niños, a usted misma, animales, cachorros, etcétera? ¿Tiene usted algo que ver con el sexo?
46. ¿En qué medida son importantes para usted las caricias y el afecto de por sí (sin que conduzcan al sexo)? ¿Tiene usted en este terreno todo cuanto ansia? ¿Goza usted del sexo con alguien, simplemente por el hecho de acariciar, ser acariciada, y estar muy cerca de ese alguien? ¿Con cuánta frecuencia?
47. ¿Acaricia usted a alguien con propósitos de excitarse, pero sin llegar a ansiar el verdadero sexo? Por favor, explíquese.
48. ¿Hay alguna diferencia entre el sexo y las caricias? Si es así, ¿cuál es la diferencia?
49. ¿Cuál sería, para usted, la sexualidad, en el mejor de los mundos?
50. ¿Cree usted que su edad y antecedentes culturales o sociales condicionan a su sexo en alguna forma? ¿Qué edad tiene usted: educación, infancia, ocupación, raza, situación económica, etc)
51. ¿Prefiere usted normalmente realizar el acto sexual con hombres, mujeres, por sí sola o con nadie en absoluto? ¿Con quiénes ha tenido usted experiencias y cómo?
52. ¿Qué opina sobre la «revolución sexual»?
53. ¿Cómo afecta o afectó la contracepción a su vida sexual? ¿Qué métodos ha usado usted? ¿Ha tomado alguna vez píldoras anticonceptivas?
54. ¿Opina usted que gozar del sexo es, en cierta forma, una actitud política?
55. ¿Ha leído usted las obras y estudios científicos de Masters y Johnson, sobre la sexualidad? ¿Qué opina usted sobre los trabajos de Kinsey? ¿Y sobre los trabajos de otros? ¿Qué opina usted sobre ellos?
56. Por favor, añada usted aquí algo que quiera decir o explicar y que no se haya mencionado en este cuestionario.

57. ¿Le ha gustado este cuestionario?

Cuestionario III

*Junio de 1973*
*National Organization for Women N.YC., Chapter 47*
*East 19 St N.Y.C. 10003*

1. ¿Es el sexo muy importante para usted? ¿Qué papel desempeña en su vida y qué significa para usted?
2. ¿Tiene usted orgasmos? De no ser así, ¿qué cree usted que contribuiría a tenerlos?
3. ¿Es importante para usted tener orgasmos? ¿Disfrutaría usted igual del sexo sin tenerlos? Lo que calificamos de «buen sexo», ¿tiene algo que ver con el orgasmo?
4. En la mayor parte de sus experiencias sexuales, ¿experimenta usted el orgasmo normalmente durante la estimulación de su clítoris con la lengua, durante la estimulación manual del clítoris, durante el coito, o durante alguna otra actividad? ¿Cuál de estas actividades le llevan normalmente a disfrutar del orgasmo? ¿Con qué frecuencia ocurre eso?
5. ¿Podría usted describir qué siente usted durante el momento del orgasmo? ¿Y poco antes del mismo? ¿Durante el clímax? ¿Después?
6. ¿Necesita usted realizar un esfuerzo de concentración para llegar al orgasmo? ¿Tuvo usted que aprender a gozar de los orgasmos? ¿Se volvieron mejores o peores con la práctica?
7. Un único orgasmo, ¿es suficiente para satisfacerla? Si no es así, ¿cuántos necesita? ¿De cuántos orgasmos es usted capaz y cuántos desea normalmente durante la masturbación? ¿Y durante el coito? ¿Y durante la estimulación del clítoris con un compañero? ¿Y durante el *cunnilingus*?
8. Sus pensamientos y emociones, ¿afectan de alguna manera a su deseo de orgasmo? ¿Cómo?
9. Si está usted a punto de tener un orgasmo y luego no lo hay a causa de la retirada de la estimulación, o por otra razón parecida, ¿se siente usted frustrada? ¿Qué es lo que experimenta? ¿Cuándo suele suceder esto?
10. ¿Con qué frecuencia desea usted el sexo? ¿Lo busca activamente?
11. ¿Qué importancia tienen para usted las caricias y el afecto por lo que son de por sí (sin llegar necesariamente al orgasmo ni necesariamente tampoco al coito)? ¿Tiene usted en este sentido todo cuanto ansía?
12. ¿Cuál cree usted que es la importancia de la masturbación? ¿Ha visto usted alguna vez a alguien masturbándose? ¿Qué aspecto presentaba? ¿Puede usted imaginar a una mujer que admira masturbándose?

13. ¿Disfruta usted masturbándose? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿Con qué frecuencia? Normalmente, ¿la lleva al orgasmo? ¿Alguna vez? ¿Nunca? ¿Cuánto tarda? ¿Prefiere masturbarse o la misma actividad con el compañero?
14. ¿Cómo se masturba usted? Por favor, descríbalo detalladamente. Por ejemplo, lo que usted usa para la estimulación: los dedos o la mano, un vibrador, las sábanas, etc. ¿Qué clase de movimientos emplea usted en la masturbación? ¿Circulares? ¿De arriba abajo? ¿Dónde se toca o frota ¿Le importa que sus piernas estén juntas o separadas? ¿Se mueve usted mucho? Etc.
15. ¿Practica usted la estimulación del clítoris con su compañero? ¿Cómo? ¿La lleva al orgasmo usualmente, rara vez, nunca?
16. ¿Le gusta a usted el *cunnilingus* (sexo oral)? ¿El oral-clitórico u oral-vaginal, o ambos? ¿Le lleva al orgasmo normalmente, a veces, raramente, o nunca? ¿Qué le gusta o disgusta del *cunnilingus*?
17. ¿Le gusta la penetración/coito? ¿Físicamente? ¿Psicológicamente? ¿La lleva siempre al orgasmo, alguna vez, o nunca? ¿Ha tenido usted que aprender a tener orgasmos durante el coito o siempre los tuvo normalmente?
18. Si tiene usted orgasmos durante la penetración vaginal, ¿durante cuánto tiempo los tiene? ¿Prefiere usted que el «objeto» penetrante, o el pene, esté inmóvil o se mueva? ¿Es necesario algún estímulo más para lograr el orgasmo? ¿Cómo es y cómo lo consigue?
19. ¿Qué clase de movimientos le gustan durante la penetración para aumentar la estimulación: suaves o fuertes, penetración parcial o completa, o cualquier otra técnica? ¿Qué posturas considera usted que son estimulantes? ¿Le importa a usted mucho el tamaño o forma del pene o del «objeto» penetrante? ¿Utiliza usted los músculos vaginales u otros para ayudarse a conseguir el orgasmo
20. Durante el coito, ¿siente usted alguna incomodidad? ¿Hay siempre en su vagina la necesaria lubricación? ¿Se siente usted a veces menos excitada si el coito es muy prolongado?
21. La relación emocional y psicológica, ¿es mas importante durante la penetración que en otros momentos del acto sexual? ¿Cómo reacciona usted ante la penetración?
22. ¿Es más fácil para usted llegar al orgasmo mediante la estimulación del clítoris cuando no hay coito? Si tuviera que elegir entre el coito y la estimulación del clítoris con su compañero, ¿qué elegiría? ¿Por qué? ¿Son los orgasmos iguales con penetración que sin ella? ¿Cómo?
23. ¿En qué medida es importante lo que hace usted a la otra persona para su propia estimulación?
24. ¿Fantasea usted durante el sexo? Si así es, ¿lo hace con objeto de llegar al orgasmo, o sólo norma general? Exactamente, ¿cuáles son esas fantasías? ¿Qué actividades emplean?
25. ¿Le estimula a usted el arte erótico y la pornografía? ¿De qué clase y sobre qué actividades? ¿Preferiría usted otro tipo de erotismo aparte del que ya conoce?

26. ¿Experimenta usted la sensación de poder durante el sexo? ¿Cuándo? ¿Qué es lo que siente? ¿Resulta excitante o atemorizador? ¿Cuáles son sus sentimientos hacia el compañero en tales momentos? ¿Desea usted atacar, herir, o violar a su compañero?
27. ¿Siente usted en todo momento la sensación de impotencia, de sumisión o desea ser «tomada» durante el sexo? ¿Cuándo? ¿Cómo se siente? ¿Disfruta con tal sensación? ¿Cuáles son sus sentimientos en tales instantes?
28. En general, ¿qué papel desempeñan sus emociones y relaciones en el sexo? ¿Le gustan los encuentros sexuales desprovistos de emoción, «ocasionales»? ¿Empiezan la mayoría de sus relaciones sexuales siendo básicamente físicas o básicamente emocionales? ¿Es diferente con hombres que con mujeres?
29. ¿Tiene usted la sensación de que su compañero no se siente emocionalmente implicado durante el sexo? O, ¿qué respuestas emocionales siente usted más a menudo por parte de su compañía? ¿Son éstas normalmente diferentes con hombres y mujeres?
30. ¿Qué tipo de personas le atraen normalmente? ¿hay en ellas algún rasgo físico o de personalidad que usted encuentra a menudo atractivo?
31. ¿De qué clase han sido sus más profundas relaciones tanto con hombres como con mujeres? ¿Fueron satisfactorias, emocional y físicamente?
32. Idealmente, ¿qué tipo de relaciones le agradaría sostener con un compañero sexual?
33. Si ha experimentado usted algo que calificó de «amor», ¿qué emociones experimentó? ¿Fue una relación o fueron unas relaciones saludables o no? ¿En qué medida afectaron al sexo estas relaciones?
34. ¿Con qué frecuencia desea usted el sexo? ¿Lo busca activamente?
35. ¿Qué es lo que le proporciona más placer en el sexo? ¿Qué es lo que más le desagrada?
36. ¿Son sensibles la mayoría de sus compañeros a la estimulación que usted ansia? Si no es así, ¿lo solicita usted o actúa para lograrlo? ¿Le resulta embarazoso?
37. ¿Considera usted necesario masturbarse para llegar al orgasmo después de «hacer el amor»?
38. ¿Ha tenido usted alguna vez miedo de decir «no» a alguien por si su entusiasmo se apagaba? Si fue así, ¿disfrutó usted con el sexo? ¿Y después?
39. ¿Finge usted alguna vez los orgasmos? ¿Durante qué clase de actividades sexuales? ¿Con qué frecuencia? ¿En qué condiciones?
40. ¿Cree usted que tanto su vagina como su zona genital son feas o bonitas? ¿Qué otras partes de su cuerpo le gustan o desagradan? ¿Se siente usted cómoda, desnuda, en compañía de otra persona? ¿Le preocupa el aspecto que pueda presentar su cuerpo?
41. ¿Le agradaría probar alguna cosa que todavía es desconocida para usted? ¿Qué es lo que le gustaría hacer más a menudo?
42. Describa cómo han disfrutado del sexo con usted hombres o mujeres.

43. ¿En qué medida han influido todas estas experiencias en su manera de pensar o en su comportamiento sexual? ¿Ha tenido alguna experiencia que haya afectado drásticamente a su vida sexual?
44. ¿Qué edad tenía usted cuando realizó sus primeras experiencias sexuales? ¿Cuáles fueron? ¿Consigo misma? ¿Con otra persona? ¿Qué edad tenía usted en su primer orgasmo? ¿Durante qué actividad? ¿A qué edad comenzó a preocuparse por su vagina y genitales?
45. ¿Cuál es su edad y formación cultural? Ocupación, educación, familia, raza. ¿Vive usted usualmente sola o con alguien con quien comparte el sexo? ¿Dónde consiguió este cuestionario?
46. ¿Con quién prefiere compartir el placer sexual? ¿Con hombres, mujeres, a solas, o de ninguna manera? ¿Por qué? Su última experiencia sexual, ¿cómo fue? ¿Duró mucho tiempo?
47. ¿Qué opina de la «revolución sexual»?
48. ¿Opina usted que el sexo es, en alguna forma, cosa política?
49. ¿Piensa usted que el «sexo», como usualmente lo definimos, es una respuesta condicionada? Es decir, ¿actuamos en forma tal que, si no nos la hubieran enseñado desde la infancia, no lo consideraríamos «natural»?
50. ¿Qué clases de cambios contemplaría usted como conducentes a una mejor sexualidad o expresión física? Dicho en otras palabras, para usted, ¿qué debería ser en el mejor de los mundos?
51. ¿Ha leído usted los recientes estudios de Masters y Johnson sobre la sexualidad? ¿Ha leído los de Kinsey? ¿Otros? ¿Qué opina de ellos?
52. Por favor, añada algo aquí que no se haya mencionado.
53. ¿Por qué ha respondido a este cuestionario (gracias) y díganos si le ha gustado?

# Análisis estadístico de resultados

## MASTURBACIÓN

### ¿Cuántas mujeres se masturban en este estudio?*

| | NUMERO TOTAL | SE MASTURBAN | NO RESPONDIERON | NO SE MASTURBAN |
|---|---|---|---|---|
| CI | 690 | 562 (81%) | 23 (4%) | 106(15%) |
| CII: | 919 | 743 (81%) | 31 (3%) | 145 (16%) |
| CIII: | 235 | 200(85%) | 11(5%) | 24(10%) |
| | 1.844 | 1.505(82%) | 64(3%) | 275 (15%) |

### *¿Cuántas mujeres tienen orgasmos durante la masturbación?*

| | TIENEN ORGASMOS | NO LO TIENEN | NO RESPONDIERON | TOTAL DE MUJERES QUE SE MASTURBAN |
|---|---|---|---|---|
| CI: | 542 | 1 | 19 | 562 |
| CII: | 714 | 5 | 24 | 743 |
| CIII: | 193 | 2 | 5 | 200 |
| Totales | 1.449 | 8 | 48 | 1.505 |

* Solamente fueron analizadas estadísticamente las respuestas a los Cuestionarios I, II y III (1.884 mujeres en total), aunque las respuestas del Cuestionario IV también se incluyen en el texto, ascendiendo el total a tres mil mujeres. El Cuestionario IV se distribuyó cuando se estaba realizando la tabulación de resultados. Además, la respuesta de las mujeres que han leído Honestidad Sexual no se incluye en las estadísticas, ya que podrían haber sido influidas por lo que otras mujeres dijeron, pero, a veces, se incluyen en el texto algunas citas sobre estas respuestas.

*Análisis estadístico sobre la frecuencia de los orgasmos durante la masturbación*

| | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|
| «Sí» | 298 | 124 | 29 |
| Siempre* | 79 | 339 | 88 |
| Usualmente | 143 | 215 | 66 |
| Algunas veces | 10 | 27 | 8 |
| Rara vez | 2 | 9 | 2 |
| | 542 | 714 | 193 |

*Porcentaje de las que contestaron «sí», «siempre» o «usualmente» a la pregunta: «¿Con qué frecuencia tiene usted orgasmos durante la masturbación?»*

| | |
|---|---|
| CI: | 530 |
| CII | 678 |
| C.III | 183 |
| | 1.391 |

el 96 % de mujeres que tienen orgasmos en todo momento y que se masturban, tienen orgasmo durante la masturbación.

*¿Cómo se masturba usted?*

| | |
|---|---|
| Número total ........................................................................ | 1.844 |
| Se masturbaban y dijeron cómo .................................................... | 1.391 |
| Se masturbaban pero no dijeron cómo ........................................... | 114 |
| No respondieron ...................................................................... | 64 |
| No se masturbaban .................................................................. | 275 |

* En el Cuestionario I la frase era: «¿Tiene usted orgasmos durante la masturbación?» En el Cuestionario II se hacía la pregunta: «¿Le lleva la masturbación al orgasmo, usualmente, algunas veces, rara vez o nunca?» En el cuestionario III se añadía como lección «siempre», ya que muchas mujeres respondían así en los Cuestionarios I y II.

*Análisis del tipo de masturbación*

| | |
|---|---|
| Tipo I | 1.015 |
| Tipo II | 76 |
| Tipo III | 53 |
| Tipo IV | 46 |
| Tipo V | 31 |
| Tipo VI | 21 |
| Mujeres que se masturbaban en mas de una forma | 149 |
| Total | 1.391 |

*Análisis estadísticos de los tipos*

| | | | |
|---|---|---|---|
| IA | : | 657 | 47% |
| $IA_1$ | : | 67 | 5% |
| $IA_2$ | : | 70 | 5% |
| $IA_3$ | : | 12 | 1% |
| $IA_4$ | : | 11 | 1% |
| $IA_5$ | : | 20 | 1% |
| IA-directo | : | 56 | 4% |
| | | 893 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IB | : | 96 | |
| $IB_1$ | : | 17 | |
| $IB_2$ | : | 8 | |
| $IB_5$ | : | 1 | |
| | | 122 | |
| IIA | : | 44 | (+18 en combinación con otros tipos) |
| $IIA_1$ | : | 4 | (+2 en combinación con otros tipos) |
| $IIA_2$ | : | 4 | (+2 en combinación con otros tipos) |
| $IIA_5$ | : | 0 | (+1 en combinación con otros tipos) |
| $IIA_3$ | : | 1 | (+3 en combinación con otros tipos) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| $IIA_4$ | : | 3 | (+2 en combinación con otros tipos) |
| IIB | : | 15 | (+8 en combinación con otros tipos) |
| $IIB_1$ | : | 3 | (+0 ) |
| $IIB_2$ | : | 2 | (+1 en combinación con otros tipos) |
| Total tipo II | : | 76 | (+37 en combinación con otros tipos) |
| III | : | 40 | (+28 en combinación con otros tipos) |
| III | : | 6 | |
| III | : | 1 | (+1 en combinación con otros tipos) |
| Poco corriente III | : | 6 | |
| Total tipo III | : | 53 | (+29 en combinación con otros tipos) (Incluye 11 que también sostenían tela entre sus piernas simultáneamente) |
| IV | : | 36 | (+20 en combinación con otros tipos) |
| $IV_1$ | : | 6 | (+1 en combinación con otros tipos) |
| $IV_2$ | : | 4 | (+1 en combinación con otros tipos) |
| Total tipo IV | | 46 | (+22 en combinación con otros tipos) (Incluye 25 que sostenían una almohada o toalla entre sus piernas simultáneamente) |
| V - Grifo de la bañera | | 17 | (+33 en combinación con otros tipos) |
| V - Ducha | | 6 | (+9 en combinación con otros tipos) |
| V - Tubo de la ducha sin el cabezal | | 1 | (+2 en combinación con otros tipos) |
| V - Grifo de la ducha o tubo de la ducha | | 1 | (+2 en combinación con otros tipos) |
| V - Pulverizador bañera | | 3 | (+6 en combinación con otros tipos) |
| V - No se da método exacto | | 3 | (+1 en combinación con otros tipos) |
| Total tipo V | | 31 | (+53 en combinación con otros tipos) |
| VI | | 21 | (+10 en combinación con otros tipos) |

| | | |
|---|---|---|
| Total tipo VI | 21 | (+10 en combinación con otros tipos) (Incluye 17 que empleaban la estimulación del clítoris antes) |

*Combinaciones de tipos de masturbación*
*(mujeres que se masturban en más de una forma)*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| La y IB | 5 | IA$_3$ | 2 | II y V | 1 |
| La y III | 10 | IA$_3$ | 6 | II y VI | 1 |
| La y II | 9 | IA$_3$ | 2 | II y IV | 2 |
| La y IV | 6 | IA$_4$ | 1 | | ——— |
| La y V | 26 | IA$_4$ | 1 | | 4 |
| La y VI | 2 | IA$_5$ | 2 | III y IV | 7 |
| | | IA$_5$ | 2 | III y VI | 2 |
| IA$_1$ y II | 3 | IA$_5$ | 1 | III y V | 5 |
| IA$_1$ y IA | 1 | IA$_5$ | 1 | III y II | 4 |
| IA$_1$ y IB | 1 | | ——— | | ——— |
| IA$_1$ y III | 1 | | 101 | | 18 |
| IA$_1$ | 4 | IB y IA | 1 | La y II y III | 1 |
| IA$_1$ | 2 | IB y III | 1 | La y II y V | 1 |
| | | IB y IV | 3 | IA$_1$ y II y V | 1 |
| IA$_2$ y VI | 1 | IB y V | 5 | La y III y IV | 2 |
| IA$_2$ y III | 2 | IB y VI | 1 | La y IV y VI | 1 |
| IA$_2$ y IV | 2 | IB y II | 2 | | |
| IA$_2$ y IB | 1 | IB$_2$ y III | 1 | IA$_2$ y II y III | 1 |
| IA$_2$ y IA | 1 | IB$_2$ y VI | 1 | IB y III y VI | 1 |
| IA$_2$ y II | 1 | IB$_4$ y II | 1 | IA$_3$ y I y V | 1 |
| IA$_2$ y V | 5 | | | II y III y V | 1 |
| | | | ——— | | ——— |
| Total: | 149 | | 16 | | 10 |

Análisis estadístico del tipo de inserción para la masturbación tipo 1

| | OBJETO INSERTADO VIBRADOR | UN DEDO | DEDOS | «UNA MANO» | OBJETO ANCHO | OBJETO ESTRECHO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| $A_1$ y $B_1$ | 10 | 30 | 28 | 10 | 9 | 9 |
| $A_2$ y $B_2$ | 11 | 31 | 35 | 16 | 17 | 12 |

| MOVIMIENTO | ADENTRO Y FUERA | ESTACIONARIO |
|---|---|---|
| $A_1$ y $B_1$ | 10 | 36 |
| $A_2$ y $B_2$ | 41 | 23 |

La mayor parte de dedo/dedos se encasillan en la categoría de adentro y fuera, especialmente moviéndose dentro y fuera cerca de la entrada de la vagina, mientras que los objetos se encasillaron en la categoría de estacionario. Todos los tipos de inserción III y IV fueron estacionarios.

Aparte todos los tipos 1, las cifras fueron:

| ADENTRO Y FUERA | ESTACIONARIO OCASIONAL | ENTRADA POR LUBRICACIÓN |
|---|---|---|
| 56 | 78 | 22 |

| | |
|---|---|
| Posición de las piernas: | |
| Separadas: | 90 |
| Juntas: | 31 |
| Ligeramente separadas: | 31 |
| Separadas y después unidas: | 13 |
| Unidas y luego separadas: | 2 |
| Alternando ambas posiciones: | 14 |

*Análisis de la posición de las piernas para el tipo II de masturbación*

| | |
|---|---|
| Piernas separadas: | 17 |
| Ligeramente separadas: | 5 |
| Con almohada entre las piernas: | 7 |
| Piernas juntas: | 30 |
| Juntas en el orgasmo: | 4 |
| Movimiento de tijera (mariposa): | 3 |

## ¿Qué clase de movimiento intervino en la excitación manual durante la masturbación?

Se dieron descripciones como éstas: «Mis dedos juegan suavemente conmigo misma.» «Aprieto suavemente, froto, y acaricio la zona.» «Me acaricio con movimiento circular y de arriba abajo, algunas veces empujando hacia el ombligo» «Mantengo el cuerpo muy inmóvil mientras me hago un ligero y rápido masaje con un trozo de tela.» «Presiono sobre toda la zona desde el clítoris a la vagina, con toda la mano; la parte baja de la mano sobre el clítoris y los dedos cerca de la vagina, presiono y alzo la mano, presiono y alzo la mano.» «Muevo el dedo en la zona, justamente debajo del clítoris hacia atrás y hacia delante, deslizándolo hacia la entrada de la vagina, deteniéndome ligeramente para iniciar otra vez el mismo movimiento, Y siempre haciendo una ligera presión en el punto más bajo de la vulva» «Aprieto mi clítoris entre los labios exteriores, rítmicamente, empleando los dedos en movimiento de tijera» y «cosquilleo el clítoris suavemente, acariciándolo luego delante y atrás.»

Todos estos movimientos, aunque fueron suaves ligeros, se fueron haciendo más rápidos, aumentando algunas veces la presión. En realidad, algunas mujeres creen que la velocidad y el movimiento de rotación no son tan importantes como la cantidad de «constancia» de la presión y el ritmo. Es cierto que, básicamente, cualquier clase de movimiento suave y constante capacitará para empezar a sentir el lugar exacto que es sensible a la excitación en cualquier momento dado y entonces, concentrar en él la atención.

Luego, para el orgasmo, es usualmente necesaria una rápida agitación de la zona; no grandes caricias, sino, más bien, rápidas, imitando en sus movimientos a un vibrador en cuanto es posible:

«Muevo toda la piel de la zona con rápidos movimientos de mi mano y brazo.»

«Hago que vibre todo mi cuerpo tensando mi brazo y moviéndome hacia atrás y hacia delante tan rápido como es posible.»

«Froto con la esponja lo mas rápido posible.»

«Aumentando el ritmo, el movimiento casi llega a ser una vibración o agitación.»

Aparte de los dedos, se usaron esponjas, trozos de tela, ropa de cama y vibradores. Otra manera de asegurar que la excitación del clítoris no sea directa, caso al que nos hemos referido algunas veces, es emplear los labios exteriores de la vulva para cubrir el clítoris, formando así un perfecto cojín sobre el cual masajear o presionar.

«Usualmente me masturbo, frotando sobre los labios que cubren mi clítoris. No suelo tocar el clítoris directamente porque me molesta mucho.»

«Comienzo a fantasear cuando acaricio ligeramente mi clítoris. Es decir, no lo toco directamente, sino que lo cubro con la piel que lo rodea.»

Empleando la piel de los alrededores, o labios, o algún trozo de tela para formar una especie de cobertura, presionando los labios contra el clítoris y masajeando sobre ellos, o colocando una tela suave entre los dedos y el clítoris, la sensación puede ser buena, como si en tal momento se cubriese la vulva con unas bragas. Una mujer dijo: «A través de la braga es mejor, porque el material extiende las vibraciones sobre una zona mayor, mientras que frotando sólo el clítoris la masturbación es mas molesta.»

Desde luego, los tipos III y IV no emplean dedos, pero en su lugar usan algo suave para presionar sobre la zona, o colocan algo entre los muslos aunque la sensación final sea la misma.

ORGASMO

## Excitación

Qué dijeron las mujeres cuando se les preguntó: «¿Le agrada la excitación?» Es decir, la excitación o estímulo que provoca un alto grado de sensibilidad sin que, necesariamente, conduzca al orgasmo.

En el Cuestionario II, de 919 mujeres, 735 respondieron que gozaban mucho con la excitación; 11 manifestaron que no disfrutaban, y 2 dijeron que la gozaban con un compañero, pero no durante la masturbación. Quince la disfrutaban «algunas veces» y 156 no respondieron.

Pero, en cuanto se refería a si la disfrutaban por lo que era en sí, «sin llegar necesariamente al orgasmo», solamente 266 respondieron sí, mientras que 260 respondieron negativamente. 36 dijeron que les agradaba la excitación por lo que era en sí «algunas veces» y 2 manifestaron que sí «cuando eran jóvenes». 10 dijeron que llegaban al orgasmo de todas formas, de manera que no podían explicarlo. Dentro de las respuestas afirmativas, algunas aclararon que la cosa estaba bien durante un corto tiempo, pero no durante un período prolongado, o que si la excitación se implicaba en actividades *directas* sexuales, no era la excitación factor gozoso sin el orgasmo. 345 mujeres no tocaron este último extremo.

Cuando se preguntó al mismo grupo de 919 mujeres: *«¿Le agrada a usted permanecer en estado de excitación durante periodos largos o indefinidos de tiempo? ¿O prefieren excitarse y llegar al orgasmo en un corto periodo de tiempo?»,* la respuesta fue:

| | |
|---|---|
| 349 | — largos periodos de tiempo. |
| 36 | — mediana cantidad de tiempo. |
| 198 | — breve periodo de tiempo |
| 91 | — variable, dependiendo del compañero, estado anímico y hora. |
| 13 | — breve periodo de tiempo durante la masturbación, pero más largo con un compañero |
| 35 | — los dos factores son buenos y aceptables. |
| 22 | — como el orgasmo no suprimía la excitación o «sexo», la pregunta no era valida; estas mujeres preferían disfrutar de los orgasmos muy a menudo «sin llegar a enfriarse nunca después de tenerlos». |
| 18 | — «unas cuantas horas del día en la cama» |
| 762 | (de 817 mujeres que tienen orgasmos en el C.II)*. |

Las respuestas a esta última pregunta contenían muchas quejas en el sentido de que una larga excitación era imposible con los hombres porque ellos eran incapaces de dejar las cosas tal y como estaban durante un cierto tiempo sin llegar al coito y al orgasmo. Por otra parte, y en las respuestas de «largos periodos de tiempo», hubo veinte mujeres que dijeron que la razón de que les agradase una prolongada excitación se basaba en que, cuanto más prolongada fuese ésta, más agradable y satisfactorio era el orgasmo. Otras seis respuestas de «largos periodos de tiempo» mencionaban que la excitación era especialmente agradable con alguien a quien se amara. Y dos mujeres que respondieron «cortos períodos de tiempo» declararon que un largo tiempo de excitación hacía imposible el orgasmo.

* En este apéndice, la diferencia entre totales y el número de mujeres implicadas en el estudio representa el número que no respondió a la pregunta, a menos que se haya especificado lo contrario.

*«Cuando está usted a punto de tener un orgasmo, y luego éste no llega a causa de la retirada del estímulo o por alguna razón similar ¿se siente usted frustrada? ¿Cuándo suele ocurrir esto?»*

| | |
|---|---|
| 39 | — enfadada, furiosa y ultrajada. |
| 4 | — terrible. |
| 109 | — frustrada. |
| 4 | — muy nerviosa. |
| 2 | — incompleta. |
| 6 | — no me siento frustrada. |
| 6 | — decepcionada. |
| 5 | — defraudada, desilusionada. |
| 5 | — rechazada y herida emocionalmente. |
| 3 | — deprimida. |
| 1 | — resignada. |
| 4 | — algunas veces frustrada. |
| 4 | — lloro. |
| 2 | — derrotada y despreciada. |
| 1 | — dolorida. |
| 10 | — nunca me ocurrió. |
| 205 | (de 205 mujeres que tienen orgasmos en el C.III). |

Pareció, a juzgar por la reacción ante la pregunta, que a la mayoría de las mujeres esto les había sucedido muchas veces, aunque muchas no respondieron a la segunda mitad de la pregunta: *«¿Cuándo tiende a suceder esto?»*

35 — cuando él se corre antes que yo durante el coito (unas cuantas mencionaron esta prematura eyaculación).
19 — llamadas telefónicas familiares, interrupciones por parte de la familia, llanto de los niños.
5 — el compañero está como endurecido, borracho o cansado.
4 — pierdo la concentración o el interés.
2 — estoy cansada.
3 — durante el coito cuando no recibo estimulación del clítoris.
6 — cuando él cambia de posición.
7 — cuando mi compañero deja de estimular mi clítoris
1 — no volvió a suceder desde que he tomado la responsabilidad de efectuar mi propia estimulación.
3 — cuando no digo a mi compañero lo que más me agrada.
8 — con compañeros incompetentes o inexpertos.
8 — con un compañero poco o nada sensible.
———
101

La discrepancia entre la mayoría de las mujeres que aquí dicen que la excitación sin el orgasmo es «mala», y otra mitad diciendo que es «mala» también, en la sección anterior, «¿Le agrada una excitación prolongada?», debe interpretarse mejor en el sentido de que todas las mujeres o en su mayoría están de acuerdo en que el hecho de no llegar a experimentar el orgasmo cuando se está al borde del mismo es muy desagradable, pero que, aun así, la sensación que se experimenta, una sensación llena de profunda sensualidad, resulta muy agradable.

*¿Se queda satisfecha con sólo un orgasmo? Si no es así ¿cuántos necesita?*

| | C.I | C.II |
|---|---|---|
| Sí, uno | 258 | 370 |
| 1-2 | 31 | 52 |
| 1-3 | 12 | 24 |
| 2-3 | 41 | 27 |
| 2 | 15 | 17 |
| 2-4 | | 1 |
| 2-5 | 8 | 2 |
| 1-4 | | 4 |
| 3-4 | 24 | 15 |
| 3-5 | 3 | 6 |
| 1-6 | 1 | 6 |
| 3-6 | 3 | 2 |
| 3 | 9 | 10 |
| 4-5 | 5 | 6 |
| 6-8 | 5 | 1 |
| 7-10 | 4 | 2 |
| 5-6 | 4 | 2 |
| 6 | | 1 |
| 8-10 | 1 | 1 |
| 2-20 | 1 | 1 |
| 18-19 | | 1 |
| 15-25 | | 3 |
| Uno prolongado | 12 | 10 |
| Uno «vaginal» o «varios clitóricos» | | 18 |
| Lo importante es la satisfacción y no el numero | | 35 |
| Uno que sea satisfactorio pero prefiero más | | 36 |
| El limite es la fatiga, nada más | 9 | 4 |
| Uno prolongado o varios pequeños | 9 | |
| Algunas veces con uno ya hay bastante | 30 | 26 |
| Múltiple | 4 | 6 |
| No, uno no es satisfactorio | 24 | 19 |
| Uno esta bien, pero usualmente tengo más | | 11 |
| Cuantos más mejor (tantos como sea posible) | | 30 |
| | 513 (de 608 mujeres que tenían orgasmos) | 749 (de 817 que tenían orgasmos) |

*¿Cuántas mujeres orgasman?*

| | NUMERO TOTAL | TIENEN ORGASMO | NO TIENEN ORGASMO |
|---|---|---|---|
| C.I | 690 | 608 (88 %) | 82 (12 %) |
| C.II | 919 | 817 (89 %) | 102 (11 %) |
| C.III | 235 | 205 (87 %) | 30 (13 %) |
| | 1.844 | 1.630 (88 %) | 214 (11, 6%) |

*¿Cuántas mujeres que no tienen orgasmos se masturban?*
*¿Cuántas no se masturban?*

| | MUJERES QUE NUNCA TIENEN ORGASMOS | SE MASTUR-BAN | NO SE MAS-TURBAN | NO RESPON-DEN |
|---|---|---|---|---|
| C.I | 82 | 36 | 43 | 3 |
| C.II | 102 | 33 | 57 | 12 |
| C.III | 30 | 14 | 8 | 8 |
| | 214 | 83 | 108 | 23 |

*Tipo de masturbación de mujeres que nunca tienen orgasmos, pero que se masturban*

| | |
|---|---|
| IA | 37 |
| $IA_1$ | 3 |
| $IA_2$ | 4 |
| IB | 8 |
| $IB_1$ | 2 |
| $IB_2$ | 1 |
| $IA_3$ | 1 |
| $IA_4$ | 3 |
| $IA_5$ | 1 |
| IIA | 1 |
| IIB | 1 |
| III | 1 |
| IV | 1 |
| V | 3 |
| VI | 12 |
| No dijeron cómo | 4 |
| | 83 |

*Edades de las mujeres de los Cuestionarios II y III que nunca tienen orgasmos*

| EDAD | NUMERO DE MUJERES | EDAD | NUMERO DE MUJERES |
|---|---|---|---|
| 18 | 4 | 42 | 2 |
| 19 | 4 | 43 | 2 |
| 20 | 6 | 44 | 6 |
| 21 | 6 | 45 | 3 |
| 22 | 3 | 46 | 4 |
| 23 | 6 | 47 | 0 |
| 24 | 8 | 48 | 1 |
| 25 | 10 | 49 | 6 |
| 26 | 2 | 50 | 2 |
| 27 | 0 | 51 | 1 |
| 28 | 1 | 52 | 1 |
| 29 | 0 | 53 | 3 |
| 30 | 2 | 54 | 1 |
| 31 | 1 | 55 | 0 |
| 32 | 2 | 56 | 1 |
| 33 | 2 | 57 | 0 |
| 34 | 1 | 58 | 0 |
| 35 | 1 | 59 | 0 |
| 36 | 3 | 60 | 1 |
| 37 | 1 | 61 | 1 |
| 38 | 3 | 77 | 1 |
| 39 | 1 | | |
| 40 | 5 | | |
| 41 | 4 | | |

Total: 112

*Frases más frecuentemente usadas para describir el orgasmo*

*Excitación*

intenso hormigueo
cosquilleo
aumento del nerviosismo
presión

todo el cuerpo en delicioso dolor
alzamiento de un nivel a otro, cambio de marcha
realización total
movimiento rítmico o conmovedor
gradual aumento del hormigueo y el cuerpo se tensa
ansia de estallar
calor
aumento de la sensualidad/éxtasis sensual
intenso aumento del placer (gradual)

*Punto álgido*

alcanzar la cumbre
explotar
repentino
liberación de la tensión
nervios, rigidez
intenso *shock* eléctrico
no poder hablar
presión, inundación
olvido del cuerpo y sólo pensar en los genitales
principalmente en los genitales, pero también todo el cuerpo

*Contracciones*

pulso arrollador
latidos
oleadas
espasmos
contracciones vaginales
vibraciones
pulsación
temblores
contracciones uterinas
comienzan en los genitales y se extienden desde los pies hacia arriba
oleadas de calor por todo el cuerpo

*Resultados*

relajación
actividad

paz
libertad
exaltación
alivio de la tensión
euforia

**¿Cuál es la diferencia en sentimientos o sensaciones entre orgasmo con penetración y sin ella?**

Cuestionario I: ¿Son estos orgasmos (de la excitación del clítoris) diferentes a los que se dan durante el coito? ¿Cuál es el más fuerte? ¿Cuál es mejor? ¿Cómo?

Cuestionario II: ¿Tiene usted orgasmos con más facilidad mediante la estimulación del clítoris que en el coito? ¿Son los orgasmos diferentes? ¿Cómo?

Cuestionario III ¿Son los orgasmos con penetración diferentes a cuando la penetración no existe? ¿Cómo?

| | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|
| El orgasmo clitórico es más fuerte | 86 | 4 | 19 |
| El orgasmo clitórico es mejor | 36 | 9 | |
| Más fuerte en la masturbación | 25 | | |
| Más fuerte en el coito | 42 | | |
| Más intenso en el coito | 8 | 23 | 3 |
| El clitórico más intenso | 18 | 88 | 30 |
| El clitórico más definido | 2 | 1 | 2 |
| El del coito es mejor | 55 | 12 | |
| El del coito, porque los músculos se ciñen al pene | 3 | 3 | 11 |
| Más satisfactorio el del coito, y más «completo» | 6 | 19 | |
| El clitórico más satisfactorio | 2 | 5 | |
| El clitórico más localizado, intenso; el del coito, más difuso, por todo el cuerpo | 21 | | |
| Viceversa | 1 | 3 | |
| Si, son muy diferentes | 20 | 23 | 10 |
| No hay diferencia | | | |
| El del coito es psicológico | 42 | 80 | 14 |
| y emocionalmente mejor | 19 | 22 | 14 |
| El clitórico es psicológicamente superior | | 5 | |
| Superior el del coito porque se comparte | 12 | 8 | 5 |
| El del coito mas interno, mas profundo, mas fuerte | 1 | 18 | |
| Total | 425 | 351 | 94 |

En los Cuestionarios II y III se contaron solamente las respuestas de aquellas mujeres que tenían orgasmos durante el coito*, durante la masturbación y durante la estimulación del clítoris mediante la intervención de un compañero.

*Comparación de la posición de las piernas y número de orgasmos deseados*

| | C.I | C.II | C.III | TOTAL |
|---|---|---|---|---|
| Piernas juntas: | | | | |
| un orgasmo | 58 | 57 | 10 | 125 |
| más | 51 | 68 | 21 | 140 |
| Piernas separadas: | | | | |
| un orgasmo | 102 | 110 | 17 | 239 |
| más | 91 | 80 | 44 | 215 |
| Posición de las piernas sin especificar: | | | | |
| un orgasmo | 80 | 89 | 15 | 194 |
| mas | 62 | 89 | 36 | 187 |

* Con estimulación simultánea manual clitórico o sin ella.

Aunque estas cifras no son grandes (puesto que muchas mujeres no detallaron la posición de sus piernas) indican hacia aquellas que prefieren juntar las piernas para ansiar más orgasmos.

*Comparación entre las posiciones de las piernas, preferidas para el orgasmo, y si orgasmo se considera más fuerte con o sin coito*

(Este cuadro no incluye las que no llegan al orgasmo durante el coito. Las cifras de los Cuestionados II y III incluyen las que llegan al orgasmo mediante estimulación simultánea clitórica manual durante el coito; el Cuestionario I da estas cifras por separado.)

| | C.I ORGASMO CON SIMULTANEA ESTIMULACIÓN MANUAL DEL CLÍTORIS | C.II ORGASMO DURANTE EL COITO | C.III | TOTAL |
|---|---|---|---|---|
| *Piernas separadas:* | | | | |
| Más fuerte con coito | 6 | 11 | 11 8 | =36 |
| Mas fuerte sin coito | 4 | 30 | 27 15 | =76 |
| Piernas juntas: | | | | |
| Más fuerte con coito | 4 | 12 | 3 0 | =19 |
| Más fuerte sin coito | 8 | 22 | 23 10 | =63 |
| *Posición de piernas no dadas:* | | | | |
| Más fuerte con coito | 7 | 9 | 15 4 | =35 |
| Más fuerte sin coito | 12 | 25 | 32 14 | =83 |
| | 41 | 109 | 111 51 | |
| | | | Total: mas fuerte con coito: | 90 |
| | | | Total: mas fuerte sin coito | 222 |

COITO

## Grupo definitorio del problemático orgasmo

En unos pocos casos fue difícil saber con certeza, por las respuestas de una mujer, si ella en realidad tenía orgasmos. En la mayor parte de los casos, escuchando otras respuestas, se pudo llegar a una conclusión. Sin embargo, hubo unas cuantas mujeres cuyas respuestas fueron poco claras y estas respuestas han formado lo que aquí llamamos «grupo definitorio del problemático orgasmo», consignado por separado en las estadísticas. Aunque las respuestas de este grupo siguieron siendo las mismas a través de los análisis de todas las preguntas restantes, se consideró al final que sus números no afectaban en nada a los resultados totales, al menos significativamente ya que tales respuestas se hallaban usualmente bien distribuidas por toda la gama de respuestas a cualquier pregunta. No se han anotado separadamente en ninguno de los demás capítulos, para evitar el complicar excesivamente las cifras. Se han presentado con el objeto de proporcionar el análisis más detallado posible. Ejemplos de respuestas encasilladas en esta categoría son:

«Puedo tener un constante orgasmo mientras él quiera que yo así lo tenga. Me ha enseñado a lograrlo.»

«Cuando tengo un orgasmo no pierdo por completo el contacto con lo que sucede a mi alrededor, aunque en tales momentos siento un placer total. Me siento a la vez muy contenta y experimento el anhelo de estar envuelta en algo muy cálido. Lo siento en la parte baja de mi cuerpo y suele luego ascender por mi espalda.»

«Siento algo así como un éxtasis físico, calor, y cosquilleo por todas partes, sobre todo en los dedos de los pies.»

«Me siento como perdida o como si flotara en el aire sin dominio de mí misma, a la vez que muy ligeramente delirante.»

«Como si me volviesen del revés, cayendo en un vacío, a punto de perder el conocimiento, y luego la liberación y el alivio.»

«Mucha sensibilidad en todo el cuerpo, totalmente sacudido de arriba abajo.»

«Las sensaciones varían desde una suave flotación hasta una completa liberación de mis genitales que asciende a mi cabeza. Comienza en mis genitales y se extiende por todo el cuerpo. Es magnífico, sube, como digo, hasta mi cabeza.»

«Comienza en los dedos de los pies y barre luego todo mi cuerpo.»

«Muy alta, como sí flotara.»

«En otras ocasiones memorables causaron una gran satisfacción física que inundaba todo mi cuerpo, en forma tal que los movimientos eran un placer. Sentí que se extendía un agradable hormigueo desde los dedos de mis pies hasta los de las manos y la sensación de ligereza y movimiento.»

La última respuesta recuerda mucho a la observación que hizo Sherfey:

«Muchas mujeres se muestran inocentemente vagas e inseguras cuando les pedimos que describan la naturaleza de sus sensaciones sexuales, o hablan como si estuviesen leyendo un manual sobre el matrimonio en el que se recita la naturaleza del orgasmo. Uno se pregunta si esta bien conocida dificultad que experimentan las

mujeres para detallar sus sensaciones sexuales no nace del hecho de que se engañan a sí mismas y a nosotros sobre la naturaleza de estas sensaciones, porque temen que lo que *sienten* no es lo que *debieran* sentir.»[1]

El criterio general adoptado para la descripción del orgasmo en este estudio fue similar al elegido más frecuentemente por las mujeres en el estudio de Fisher: «La excitación aumenta hasta alcanzar una alta tensión seguida de una súbita liberación.» Evidentemente éste fue el mas frecuente común denominador de todas las descripciones que se dan en este estudio. Sería interesante investigar con más amplitud si hay alguna correlación entre la descripción que hace una mujer de su orgasmo y la clase de estimulación que ella prefiere, o la actividad durante la cual ella experimenta orgasmos.

Por añadidura, hubo un puñado de mujeres que se refirieron al orgasmo en términos de levitación, como alzándose en el aire, o como si la cabeza fuera separada del tronco:

«Siento como una levitación, unas oleadas de calor que ascienden por mi cuerpo hasta mi cabeza.»

«Una vez creí que las convulsiones y tensiones que sufría mi cuerpo eran las señales del orgasmo. Pero, más tarde, me sentí enormemente asombrada cuando mi cabeza y todo el cuerpo parecieron separarse en agradable éxtasis.»

«En un punto muy alto de mi vagina siento una sensación agradable que se hace más fuerte hasta que llega a ser casi intolerable. Súbitamente hay una rotura y la sensación decrece acompañada de contracciones que parecen extenderse por todo el cuerpo. Con todo esto hay, a la vez, la sensación de flotar en el aire.»

«En el orgasmo, mi cabeza se separa del tronco a mucha altura. »

## ¿Cómo se ha llegado a calcular la cifra del 30% para el orgasmo del coito?

Las mujeres que declararon que solamente tenían orgasmos «algunas veces» o «rara vez» durante el coito no se han contabilizado en el último porcentaje total del 30%. Se contabilizó el total de la «definición del problemático o dudoso orgasmo». En otras palabras, este porcentaje se basa sobre todas las mujeres que respondieron «sí», «siempre», o «usualmente» a la pregunta, incluyendo aquellas cuya definición del orgasmo era dudosa o discutible.

Desde el momento en que el grupo de definición dudosa contiene tantas mujeres como el grupo de definición «algunas veces-rara vez», el porcentaje también podía contemplarse como reflejando la mitad del grupo «algunas veces-rara vez» y del grupo de definición dudosa.

Este porcentaje puede ser ligeramente alto debido a la inclusión del grupo de definición dudosa, y también porque las mujeres se hallan bajó grandes presiones para llegar al orgasmo durante el coito, tanto de otros como de sí mismas, que, en

casos de duda, muy bien pueden haber dicho sí, no deseando reflexionar cuidadosamente sobre la posibilidad de ser «frígidas». Esto trae al recuerdo una mujer que, preocupada por no tener orgasmos durante el coito, discutió el problema con su médico. Él le aseguró que ella, de todos modos, podía asegurar que sí tenía «culminaciones» durante el coito, ya que alcanzaba altos grados de placer, aun cuando no gozara realmente de «orgasmos».

Otras mujeres dijeron que tenían orgasmos durante el coito, pero significaban por «coito» todas las actividades físicas con otras personas: «Creo que usted significa como coito el hecho de tener el pene en la vagina, mientras que yo considero que el coito es todo cuanto ocurre desde el momento en que comenzamos hasta el instante en que hemos acabado. De manera que si esto es lo que usted piensa, entonces yo nunca tuve un orgasmo en mi vida, estrictamente a través del coito. Siempre necesito alguna estimulación manual de mi clítoris. Bueno, creo que desde hace tiempo me hago un lío con mi terminología, pero tal y como se expresa usted... bien, creo que nunca tuve un orgasmo durante el coito, a no ser por la incidental estimulación o, más bien, estímulo manual.»

En conclusión, todos estos factores pueden haber sido, ligeramente, causa de aumento del porcentaje a que se ha llegado en este capítulo.

*Frecuencia del orgasmo en el coito*

| | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|
| «Sí» | 30 | 47 | 5 |
| (definición dudosa) | 18 | 16 | 7 |
| Siempre | 17 | 15 | 2 |
| Usualmente | 81 | 88 | 23 |
| D.dudosa | 14 | 11 | 1 |
| D.dudosa | 40 | 55 | 17 |
| Algunas veces | 65 | 86 | 27 |
| D.dudosa | 15 | 26 | 3 |
| Rara vez | 29 | 54 | 16 |
| D.dudosa | 0 | 6 | 1 |
| | 222+87 (D.dudosa) | 290+114 (D.dudosa) | 78+29 (D.dudosa) |

*¿Siente usted alguna vez molestias físicas durante el coito?*

| | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|
| Sí | 19 | 48 | 13 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 8 | 45 | 28 |
| Algunas veces | 73 | 69 | 12 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 17 | 46 | 22 |
| No | 115 | 97 | 25 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 26 | 48 | 44 |
| Si, en el caso de: demasiado largo o demasiado frecuente | 22 | 4 | 2 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 8 | 2 | 1 |
| (sin excitación/sin lubricación) | 46 | 5 | 6 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 13 | 2 | 13 |
| excesivo empuje | 29 | 6 | 3 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 7 | 7 | 3 |
| siempre en los primeros empujes | 6 | 9 | 0 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 1 | 9 | 2 |
| pene demasiado largo | 24 | 10 | 5 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 10 | 2 | 3 |
| sí, debido a una infección | 12 | 8 | 4 |
| (sin orgasmo durante el coito) | 4 | 3 | 1 |
| | 440 | 420 | 187 |

«Si el hombre es más voluminoso de lo corriente hay algún dolor; algunas veces demasiado para tener orgasmos, y me paso todo el tiempo tratando de que no me penetre muy profundamente.»

«Evito las posturas que permitan que su pene toque mi útero (como, por ejemplo, estar debajo con ambas piernas alzadas). En otras posturas puedo evitar que su pene toque el útero comprimiendo los músculos de mi vagina o desviando las caderas.»

«Algunas veces duele cuando él empuja fuerte al correrse. Entonces me duele el estómago, me siento como vapuleada, y el orinar se hace doloroso.»

«Me siento fácilmente dolorida por una penetración demasiado profunda o por un empuje vigoroso, pero al ajustar mi postura a una penetración limitada, usualmente el dolor decrece.»

«La incomodidad que siento durante el coito se debe a que tengo un útero muy inclinado hacia atrás contra el cual choca algunas veces el pene. Naturalmente, siento dolor.»

«¡Vaya!, me alegra mucho responder a esta pregunta. Creí que era cosa prohibida; sí, algunas veces seguro que me duele, aunque mi compañero no lo cree. No sé por qué. Antes creía que se debía a que no lo hacíamos bien, pero después de probar con algunos otros compañeros, esto ya no me parece posible»

«Cuando tengo fungosidades me produce ardores, especialmente después del coito. También he oído decir que la píldora puede provocar un coito doloroso: más ardiente. Pero la píldora también hace que una sea más proclive a la fungosidad. Puede que ambas cosas tengan alguna relación.»

«Durante la penetración, tengo la sensación de esperar la llegada del dolor. Luego, cuando descubro que el pene está bien introducido, me relajo.»

«Algunas veces creo arder cuando el vello sufre mi sequedad o cuando el pene es largo o la penetración muy rápida o demasiado profunda. También se siente dolor, aunque de otra manera, cuando una no se corre después de mucho tiempo. Se siente un extraño dolor y tensión nerviosa.»

«La única vez que resulta incómodo es cuando no estoy preparada para el coito, y entonces el acto se convierte en una simple violación. Si el coito es incómodo, entonces no es mas que eso. En consecuencia, es el momento de iniciar otra clase de negociación y puede que tal negociación incluya, posiblemente, cortar el vello púbico, del miserable. Piénselo un poco.»

*De mujeres que no se masturban, ¿cuántas tienen el orgasmo y cuántas no durante el coito? (no se incluyen aquí las mujeres que jamás tienen orgasmos de ninguna manera)*

| | NO SE MAS-TURBAN | NO HAN HECHO EL COITO | NO TIENEN ORGASMOS DURANTE EL COITO | ORGASMOS DURANTE EL COITO (CON REGULA-RIDAD) | ALGUNAS VECES RA-RA VEZ |
|---|---|---|---|---|---|
| C.I | 67 | 1 | 7 | 23 | 15 |
| C.II | 87 | 6 | 16 | 27 | 14 |
| C.III | 13 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| | 167 | 8 | 27 | 51 | 33 |

| | POCO CLARO CUAN A MENUDO | SOLAMENTE CON SIMULTANEA ESTIM U-LACIÓN MANUAL DEL CLÍTORIS |
|---|---|---|
| | 12 | 24 |
| | 12 | 12 |
| | 0 | 3 |
| | 24 | 24 |

*Las que tienen orgasmos con regularidad durante el coito, ¿mediante qué método lo consiguen?*

(El segundo número que aquí se da se refiere a las mujeres pertenecientes a la «definición de orgasmo dudoso».) Como esta pregunta no se estableció específicamente en el cuestionario, algunas mujeres no proporcionaron esta información.

| | «SÍ» | «SIEMPRE» | «USUALMENTE» |
|---|---|---|---|
| Cuestionario I: | | | |
| 1. No describieron cómo | 9-12 | 7-9 | 36-27 |
| 2. la mujer encima | 8-5 | 6-3 | 16-2 |
| 3. Frotándose mutuamente la zona púbica | 1-0 | 1-0 | 6-0 |
| 4. Tocándose mutuamente los huesos del pubis durante el coito | 8-0 | 0-1 | 11-2 |
| 5. Sostenimiento parcial del pene dentro de la vagina permitiendo el contacto con el clítoris | | | |
| 6. Frecuente nueva entrada del pene en la vagina estimulando los labios | 1-0 | | 3-0 |
| 7. Después del primer orgasmo, es posible uno de los métodos aquí presentados | | | |
| 8. Prolongado juego sexual antes del coito | | | |
| 9. Solamente con un compañero, ninguna explicación. | | 1-1 | 2-0 |
| | 30-18 | 17-14 | 81-38 |
| Cuestionario II: | | | |
| 1. | 18-14 | 8-7 | 40-40 |
| 2. | 13-1 | 3-2 | 20-7 |
| 3. | 1-0 | | 3-1 |
| 4. | 6-0 | 0-1 | 11-0 |
| 5. | 1-0 | | 1-0 |
| 6. | | 3-0 | 1-0 |
| 7. | 2-0 | 1-0 | 1-1 |
| 8. | 2-0 | | 9-5 |
| 9. | 2-1 | 2-1 | 1-0 |
| | 45-16 | 17-11 | 87-54 |

Cuestionario III:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | 2-6 | 1-1 | 10-13 |
| 2. | | | 4-1 |
| 3. | | | 1-0 |
| 4. | | 2-1 | 2-2 |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | 1-0 | 3-0 |
| 9. | | 1-1 | 0-1 |
| | 4-7 | 3-2 | 23-17 |

*Frecuencia del orgasmo durante el coito mediante la simultánea estimulación manual del clítoris*

| | C.I | C.II | C.III | |
|---|---|---|---|---|
| «Sí» | 25 | 67 | 20 | |
| «Siempre» | 11 | 5 | 3 | |
| «Usualmente» | 33 | 42 | 12 | |
| «Algunas veces» | 24 | 9 | 5 | |
| «Rara vez» | 10 | 10 | 3 | |
| | 103 | 133 | 43 | =15% del total |

EXCITACIÓN DEL CLÍTORIS

*Otros tipos de estimulación para el orgasmo*

| | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|
| Tribadismo | 15 | 28 | 4 |
| Estimulación del clítoris con el pene | 54 | 46 | |
| Estimulación del clítoris con la pierna o el cuerpo | 11 | 42 | |
| Otros tipos: | | | |
| Sueños | 21 | 14 | |
| estimulación de los senos | 18 | 9 | 7 |
| caricias | 1 | | |
| estímulos mentales (fantasías, etc., usualmente durante otras actividades) | 19 | 2 | |
| equitación | 3 | | |
| baile | 1 | | |

*¿Goza usted con el contacto rectal? ¿De qué clase?*

| | C.I | C.II |
|---|---|---|
| Sí | 211 | 230 |
| Algunas veces | 58 | 78 |
| No | 268 | 363 |
| No lo sé | 80 | 106 |

*Cómo gozaron las que respondieran sí o algunas veces*

| | | |
|---|---|---|
| Caricias | 63 | 142 |
| Penetración del pene | 83 | 63 |
| Penetración con el dedo | 77 | 70 |

*¿Cree usted que su vagina y zona genital son bonitas o feas?*

| | C.I | C.II |
|---|---|---|
| Bonitas, me gustan | 245 | 71 |
| Fascinantes | 23 | 8 |
| Feas | 116 | 28 |
| Me parecen bien | 90 | 24 |
| Normales | 192 | 30 |
| Parte del total del cuerpo, funcionales y utilitarias | 53 | 18 |
| Varias mujeres respondieron de diversas maneras | 17 | 4 |
| Extrañas | 8 | 5 |
| | 744 | 188 |

*¿Huelen bien o mal? (C.II)*

| | |
|---|---|
| Bien | 206 |
| Muy bien | 18 |
| Bien si hay limpieza | 141 |
| Pasables | 75 |
| Pobremente | 5 |
| Interesantes | 8 |
| Extrañamente | 10 |
| «Sexy» | 25 |
| Excitante y estimulante | 21 |
| Natural | 16 |
| Deseable | 1 |
| Ni bien ni mal | 8 |
| Mal | 114 |
| Algunas veces bien y ocas mal | 62 |
| Terroríficamente | 2 |
| Mal después del coito | 7 |
| Mal con la eyaculación | 2 |
| Muy mal | 19 |
| Muy desagradable | 4 |
| Total | 744 |

*¿Conocen los hombres sus deseos sexuales y su cuerpo? (C.I)*

| | |
|---|---|
| Sí | 334 |
| No | 87 |
| Respuestas vanas | 49 |
| No están enterados ni les importa | 10 |
| Yo les informo | 34 |
| En general, sí están sin enterarse, pero mi compañero si lo está | 71 |
| | 586 |

ESCLAVITUD SEXUAL

*¿Le agrada la penetración vaginal/coito?*

| | C.I | C.II | C.III |
|---|---|---|---|
| Sí | 539 | 693 | 186 |
| Me parece bien | 12 | 23 | 6 |
| Algunas veces | 21 | 38 | 8 |
| Depende del compañero | 18 | 13 | 6 |
| No | 27 | 41 | 6 |
| Total | 617 | 808 | 212 |

Al llegar a ser de conocimiento general el hecho de que las paredes interiores de la vagina son más o menos insensibles físicamente, algunos sexólogos hablan ahora de «sensación de contacto»: las sensaciones provocadas por la distensión de la vagina mediante el pene, más que la fricción sobre lo que podríamos llamar forro vaginal. Solamente unas pocas mujeres mencionaron sensaciones que podrían figurar bajo este subtítulo: es decir, sensaciones *físicas* agradables no relacionadas con el orgasmo.

«Sólo la sensación de tener el pene en mi vagina puede ser maravillosa, y no tiene nada que ver con el orgasmo. Satisface la necesidad de ser tocada o acariciada interiormente.»

«Me gusta la penetración vaginal, tanto física como psicológicamente. Físicamente se siente algo bueno al moverse toda la zona, como consecuencia de la penetración. Una se siente "llena". Posiblemente también esto sea psicológico. De todos modos me agrada mucho.»

«Físicamente es muy agradable sentir cómo se mueve toda la zona vagino/clitórica en la forma propia de la penetración: hace que una se sienta llena.»

«El coito nunca me llevó al orgasmo, pero disfruto del bulto y de los movimientos dentro de mí, así como de la sensación de hallarme bien envuelta.»

«Sí, resulta muy satisfactorio sentir el pene en la vagina, sostenida y bien movida toda la región genital. La equitación también es agradable en la misma manera.»

**Hubo varias razones dadas por mujeres a las que no agradaba el coito**

«No gozo con el coito porque es un aburrimiento y jamás me corro.»

«La penetración es decepcionante y aburrida porque no me excita. Tampoco me gusta tenderme boca arriba, que me exciten ligeramente y, luego, nada de nada.»

«El hecho detener sobre mí un cuerpo sudoroso resulta físicamente incómodo.»

«El coito es para mí el menos placentero de todos los actos sexuales, sobre todo si dura mucho. No lo encuentro repulsivo ni doloroso, pero si fatigoso y aburrido.»

«Realmente no, porque es monótono y aburrido. Hubo una época en la que lo realicé mucho, esperando siempre que mejorase. Bueno, por mí está bien, pero creo que debe haber algo más.»

«Es magnífico con una persona sensible y dulce, como el baile. Pero muy a menudo lo encuentro aburrido y psicológicamente opresivo.»

«Es un acto que, en cierto modo, se ha desorbitado. No es más que una cosa que debe hacerse porque los hombres la esperan.»

«Físicamente carece de importancia a menos que sea demasiado rudo o doloroso. Psicológicamente lo odio. No siempre fue así. Pero ahora me siento como asaltada, y tengo la sensación de que el pene es una porra o un instrumento romo.»

«El coito siempre me ha parecido algo así como una violación, y por muchas razones, como, por ejemplo, que mi compañero es persona insensible a mis sentimientos, es coercitivo, no me trata como a una persona, sino como a un objeto y yo podría...»

«Últimamente tengo la impresión de que abusa de mí y no puedo dejar de pensar que le resulto cómoda y que no diré que no. Por supuesto, aunque yo dijera que no, esto no importa, y seguiríamos adelante.»

## Otras mujeres tenían sentimientos encontrados

«Antes me agradaba mucho más; aprendí con el tiempo que no es necesario el orgasmo. De vez en cuando me parece agradable, porque, en realidad, me agrada estar muy cerca de quien amo.»

«No lo echo de menos cuando no lo tengo. Algunas veces gozo cuando me está sucediendo. Usualmente, durante el coito, pienso si en realidad estoy excitada o si imito sus movimientos, haciendo creer al hombre que verdaderamente disfruto en tales momentos.»

«Me agrada el coito: es una experiencia realmente emocionante estar desnuda junto a un hombre, muy cerca de él; una experiencia única y tierna. Pero, algunas veces, no estoy de humor para ello y me canso de lavarme tanto la vagina (de otro modo estoy incomodísima) e incluso, algunas veces, tengo la impresión de que se me hincha el vientre.»

«Hasta ahora no he gozado de eso, no mucho al menos; puede que se deba a no haber acertado con la persona idónea. Prefiero mucho más las caricias afectuosas, sí... lo que llamamos exteriorización de sentimientos, los besos, y estar juntos ambos cuerpos.»

«Me gusta el momento de la penetración, algunas veces es el mejor instante de todos (y he tenido compañeros que están de acuerdo conmigo en esto). Pero el dolor que me produce estar constantemente con las piernas tan separadas y con el peso de un hombre encima es cosa molesta y considero difícil concentrarme mentalmente sobre el terreno sexual bajo tales circunstancias. De todos modos, me agrada durante un rato y, asimismo, me agrada observar cómo el hombre está gozando de un enorme placer. Si realmente le amo, no siento hacia él ningún resentimiento por muy incómoda que yo pueda estar porque, de hecho, su éxtasis me excita. Algunas veces tal excitación viene y se va, como si dijésemos "a ratos", de manera que me encuentro dudando entre la excitación sexual y el dolor (y aburrimiento) hasta que él se corre o lo hago yo, o ambos nos corremos al mismo tiempo (esto me ha sucedido cinco veces en toda mi vida.)»

«Para mí, el coito con un hombre cae dentro de una u otra de las siguientes categorías, teniendo en cuenta que yo nunca tengo orgasmos: acomodarse a la experiencia en varios terrenos, si en otros días considero que he de someterme al martirio o a una cosa que odio a medias, y otros días a paliar un tanto, en compañía de alguien, una extremada soledad.»

«Para mí, bien, aunque es raramente excitante. Suele ser aburrido. Psicológicamente, lo único que logro es el placer de agradar a alguien. Me encanta estar cerca de alguien, ¡pero no se necesita un pene para eso!»

**Algunas mujeres no gustan del coito por la razón que ya se ha mencionado anteriormente: contemplar cómo el hombre tiene su orgasmo mientras que una no lo logra**

«Mi marido es demasiado entusiasta y rápido para mí. Yo necesito una estimulación directa y, a la vez, sentirme amada, cosa que él jamás me concede, con el objeto de poder llegar al orgasmo. Normalmente no disfruto con el coito aun cuando simulo que sí. ¡Dios, si él lo supiera! ¡La que se iba a armar!»

«No me agrada el coito porque los hombres, en tales momentos, son muy agresivos y egoístas. Yo necesito movimientos más suaves y lentos para llegar al orgasmo.»

«Normalmente me agrada el coito, pero algunas veces tengo la impresión de que no es un acto que yo llamaría justo, porque nunca llego al orgasmo y cuando me penetran me pongo en tensión y, entonces, el coito tampoco es agradable. Los hombres esperan que el coito me satisfaga y se niegan a admitir sistemáticamente que no es así.»

«Sólo me gusta el coito cuando he llegado al orgasmo mediante algún otro método, porque así elimino la ansiedad que me produce durante el coito llegar o no llegar al orgasmo.»

«Me agradaría tener orgasmos durante el coito. Cuando los tuve durante el acto sexual (muy rara vez), me satisfizo enormemente. Cuando no los tengo me parece que no soy nadie y que sólo es el hombre el que en esos momentos aprovecha la ocasión sin pensar en mí para nada en absoluto. Por otra parte, desde pequeña me acostumbraron a pensar que el orgasmo es mas “normal” durante el coito.»

«Depende de la otra persona. Hay tipos que no piensan más que en liberarse de su carga y no me conceden a mí el tiempo suficiente; muchas veces pienso esto cuando ellos ya han terminado, jadeantes, y se preparan para dormir, entonces creo que no valía la pena llegar a semejante frustración. Si viven conmigo, lloro silenciosamente más tarde. Soy muy afectiva y llego a amarlos de verdad sin que ellos sepan apreciarme en absoluto. No se si esto ha de ser así para siempre, ni sé tampoco cómo resolverlo»

«Desde el año pasado he tomado la firme determinación de que ningún hombre caerá de espaldas sobre la cama, completamente satisfecho y relajado después del coito si yo todavía no he llegado. ¿Por qué ha de correrse él si yo no lo hago? ¡Igual orgasmo para los dos!»

LA REVOLUCIÓN SEXUAL

*¿Cuan a menudo desea usted «sexo»?*

| | C.I | C.II |
|---|---|---|
| Más de una vez al día | 72 | 64 |
| Diariamente | 124 | 139 |
| Una o dos veces por semana | 80 | 122 |
| Dos o tres veces por semana | 84 | 128 |
| De cinco a seis veces por semana | 106 | 105 |
| «A menudo» | 44 | 43 |
| Una o dos veces por mes | 20 | 19 |
| Tres o cuatro veces por mes | 4 | 7 |
| «Varias» al mes | 32 | 80 |
| Con poca frecuencia | 13 | 13 |
| Nunca | 3 | 9 |
| Total | 582 | 727 |

De hecho, las cifras relacionadas con la pregunta anterior son un tanto confusas y pueden incluso desorientar, ya que las respuestas son usualmente dadas por mujeres como término medio teniendo en cuenta que las respuestas más completas indican un interés mucho más esporádico por el sexo.

**Para la mayoría de las mujeres, el deseo de «sexo» fluctuó de acuerdo con el deseo hacia determinada persona**

«Realmente depende del compañero: cuanto más atraída me sentía hacia él, más deseos siento. Cuando me interesa alguien, el acto sexual es agradable varias veces a la semana. Pero como no tengo a nadie a mi lado permanentemente, para mí el sexo consiste en hacer el amor dos o tres veces cada noche cuando estoy con alguien y después me paso muchos días sin él»

«Muy rara vez deseo el "sexo" cuando no amo a alguien en particular. Mi marido me ha rechazado tantas veces que ahora y con él no logro nada del "sexo"y realmente no lo deseo. Pero, durante unos seis meses en los que tuve un amante, lo deseaba por lo menos una vez cada día.»

«Solamente ansío el "sexo" si me siento profundamente atraída hacia otra persona, y esto me sucede en todo momento. Por ejemplo, yo solía anhelar el "sexo" dos o tres veces por semana cuando mi matrimonio era bueno. Pero luego perdí interés cuando nos fuimos separando. Ahora, con mi actual amante, de nuevo lo deseo constantemente: sólo con oír su voz me excito sexualmente.»

«La pasión sexual entre mi marido y yo ha variado enormemente. Los primeros sentimientos que experimentaba hacia él (verdaderos raptos de deseo sexual) ahora son mucho menos frecuentes, aunque en la actualidad me siento sexualmente más satisfecha que hace tres o cuatro años. Me parece que cuando se llega a conocer a una persona, la pasión, o como se quiera llamar, disminuye mucho con el paso del tiempo, pero eso no significa que ame a mi marido menos, porque lo quiero muchísimo más que nunca.»

### Algunas mujeres mencionaron que las experiencias poco afortunadas o algunos periodos de depresión pueden cortar o liquidar enteramente todo interés por el sexo

«Normalmente lo deseo en todo momento hasta que lo hago con alguien que termina exigiéndome el coito.»

«Si me siento disgustada o preocupada por algún problema, entonces siento muy poco o ningún deseo de sexo. Después de la muerte de mi hijo, hace dos años y medio, perdí todo deseo durante casi dos años. Ni siquiera ansiaba masturbarme y puede que haya tenido dos o tres "sueños húmedos" durante esos dos años. En condiciones normales, mi compañero siempre me estimula si siento afecto hacia él y si él me concede "cosas" que a mi me agradan.»

«Cuando mejor es mi vida normal de a diario, mejor es mi vida sexual. Cuando me siento deprimida tengo menos o ningún deseo. Por otra parte, resulta curioso que sienta grandes deseos sexuales cuando discuto fuerte con mi marido y he ganado yo la discusión.»

### Otras mujeres creen que el sexo crea adicción; cuanto más se practica, más se desea, y cuanto menos se practica, menos se desea

«Mis deseos sexuales parecen disminuir cuando no hay ninguna actividad sexual. El hecho de pasarme sin el sexo sólo me preocupa cuando acabo de disfrutarlo y tanto mi cuerpo como mis emociones acaban de habituarse al sexo y al afecto.»

«Si transcurre un mes sin sexo, entonces puedo pasarme seis meses sin él.»

«Después del primer mes o dos me acostumbro a pasarme sin sexo y no lo echo de menos.»

«Definitivamente para mí se trata de un hábito. Ahora mismo, desde que no disfruto del sexo hace mucho tiempo ya no lo deseo tanto.»

«Aunque me alegra mucho haber descubierto mi propia sexualidad y es importante para mí si tuviese que hacerlo, estoy segura de que podría vivir felizmente sin él, como lo hice durante muchos años. Creo que si una disfruta del sexo con regularidad se desea con la misma regularidad. Si no se disfruta así, la necesidad disminuye. Ahora mismo he dejado de fumar cigarrillos y espero no volver a fumar en toda mi vida; sé que, de alguna manera, no sé cómo habrá momentos en los que desearé fumar algún cigarrillo, pero ahora no es una terrible necesidad para mí, pues hace tres años que no fumo. Creo que la necesidad del sexo para la gente es cosa muy parecida, excepto, por supuesto, el hecho de que la gente no tiene por qué abandonar el goce del sexo.»

**Un número considerable de mujeres no sabían con toda seguridad cuán a menudo lo desearían, puesto que disfrutaban de él mas de lo que ansiaban**

«Lo ansío una o dos veces por semana, creo, pero lo tengo cinco o seis veces durante ese periodo de tiempo. Creo que lo disfrutaría más si lo gozara menos.»

«Normalmente disfrutamos del sexo cuatro o cinco veces al mes. Desde luego, el estar casada significa tener acceso al sexo en cualquier momento o dárselo en cualquier momento en que él lo desee. No sé, en realidad, en qué medida lo desearía yo si pudiera establecer mis propios deseos.»

«Antes de casarme suponía que era inmoral o malo que una chica sintiera deseos de tipo sexual. Nunca sentí grandes deseos en tal sentido. De vez en cuando tenía ganas de masturbarme. Ahora mi marido lo ansía tan a menudo que no me queda el suficiente tiempo para acumular un deseo considerable de sexo.»

*¿Las fechas del mes son importantes?¿Nota usted algún aumento en su deseo sexual durante ciertos días del mes?*
(Cuestionario 1)

| | |
|---|---|
| Sí, antes y durante la menstruación | 320 |
| Durante y después de la menstruación | 24 |
| Después de la menstruación | 30 |
| Durante la eyaculación | 62 |
| «Sí» (no dijeron cuándo) | 99 |
| Total | 571 |

Es interesante notar que las mujeres se sienten generalmente más atraídas por el sexo durante ciertas épocas del mes cuando no son fértiles. Esto parece coincidir con otros investigadores sexólogos. Kinsey descubrió que aproximadamente el 90% de sus encuestadas preferían el sexo durante la fase premenstrual, y Masters y Johnson han demostrado que las mujeres en tal época producen una mayor lubricación.

## HACIA UNA NUEVA SEXUALIDAD FEMENINA

*¿Qué es lo que le produce más placer en el «sexo»?*

| | C.I | C.II |
|---|---|---|
| El orgasmo | 71 | 42 |
| Las caricias, la sensualidad, y el contacto corporal | 60 | 43 |
| La intimidad emocional, la ternura, la proximidad, compartir sentimientos con la persona amada | 86 | 47 |
| Complacer al hombre/dárselo todo | 37 | 7 |
| Un compañero que me agrade | 13 | 2 |
| Dar y recibir placer | 13 | 8 |
| Su orgasmo | 16 | 2 |
| El coito | 17 | 5 |
| La estimulación del clítoris | 5 | 2 |
| Correcto cunnilingus | 8 | 3 |
| El juego sexual entes del coito | 13 | 2 |
| La sexualidad de tales momentos | 14 | |
| El orgasmo y el descanso que signe | 15 | |
| El coito con un ser querido | 6 | |
| La penetración de «entrada» | 12 | 1 |
| Fellatio | 4 | |
| Estar juntos después | 13 | 1 |
| La sensación general de bienestar | 5 | 3 |
| La excitación que precede al orgasmo | 19 | 4 |
| La pasión y la perdida de control | | |
| Sensaciones físicas fantásticas | 5 | 4 |
| | 432* | 176 |

* En el Cuestionario I a 103 mujeres no se les hizo esta pregunta debido a la sustitución de una pregunta.

*¿Qué es lo que le provoca un mayor desagrado?*

| | C.III |
|---|---|
| Los hombres excesivamente sexistas que exigen que una se tumbe boca arriba, que no te respeten, etc., demostraciones de poder, ser utilizada como objeto sexual, conquistada, el sexo explotador | 18 |
| Un compañero insensible | 5 |
| Un compañero egoísta | 7 |
| Un trato personal áspero o grosero | 3 |
| Un compañero neurótico | 3 |
| El sexo casual, sin emoción alguna, el sexo impersonal | 8 |
| No llegar al orgasmo | 12 |
| La carencia de pasión, el sexo sin excitación preliminar | 7 |
| No desear el sexo y tener que aceptarlo | 7 |
| La obligación (marital) | 3 |
| Cualquier forma de obligación | 1 |
| La suciedad subsiguiente, como, por ejemplo, el cambiar las sabanas, el diafragma o el condón, etc. | 4 |
| Cuando no hay más que un puro coito | 4 |
| No me desagrada | 14 |
| Las infecciones vaginales | 1 |
| Los celos | 1 |
| La penetración cuando no está preparada | 1 |
| El dolor causado por penetración brusca en el coito | 2 |
| El cansancio | 2 |
| La carencia de sentimientos | 1 |
| El sexo anal | 1 |
| La estimulación del pene con la lengua o boca | 1 |
| Que «después» haya rápida separación de los cuerpos | 1 |
| Total | 107 |

*¿Es importante para usted tener orgasmos?(La mayoría de las mujeres respondieron a esta pregunta en términos de «sexo» con un compañero)*

| C.I | |
|---|---|
| 26 | — No gozaría del sexo sin orgasmo me sentiría frustrada. |
| 157 | — No gozaría tanto del sexo sin orgasmos |
| 115 | — El sexo me parece bien algunas veces sin orgasmo |
| 31 | — El orgasmo es importante, pero puedo disfrutar del sexo sir, él |
| 4 | — El orgasmo es importante, pero los demás placeres también lo son (como los besos, la charla y la ternura) |
| 7 | — El orgasmo es importante, pero no siempre con el ser que una ama |
| 16 | — Depende del estado anímico, del compañero, del grado de excitación, etc, |
| 43 | — El orgasmo no es importante; disfrutaría lo mismo del sexo mientras haya intimidad física y la maravillosa sensación de ser dos en uno. |
| 15 | — El orgasmo no es necesario, pero es agradable |
| 203 | — Sí, los orgasmos son importantes |
| 617 | Total |

*¿Cuán importantes son para usted los orgasmos?*

| C.I | |
|---|---|
| 473 | — Muy importantes. |
| 24 | — No siempre son necesarios. |
| 8 | — No son importantes. |
| 4 | — Me parecen bien |
| 33 | — No son realmente importantes |
| 542 | Total |

*¿Es para usted importante tener orgasmos? ¿Disfrutaría usted igual con el sexo si no los tuviese? ¿Una buena relación sexual tiene algo que ver con tener orgasmos?(Contestado como una sola pregunta)*

| C.I | C.II | |
|---|---|---|
| 9 | | Tener orgasmos no es importante. |
| 71 | 4 | Tener orgasmos es importante. |
| 152 | 45 | El orgasmo es importante, pero el sexo a veces puede ser agradable sin él. |
| 13 | | Sí, pero la proximidad, la intimidad son mucho más importantes. |
| 14 | 6 | El orgasmo, aunque no es necesario, sí es agradable. |
| 325 | 54 | No gozaría tanto del sexo; el perfecto sexo debe contar con el orgasmo. |
| 60 | 29 | No gozaría del sexo sin el orgasmo. |
| 15 | 7 | Depende del estado anímico, del compañero, e incluso, algunas veces, hay suficiente con la simple intimidad física. |
| 16 | | El sexo puede pasar sin el orgasmo, pero el orgasmo es necesario para que el sexo sea perfecto. |
| 50 | 23 | El sexo puede pasar sin el orgasmo si hay amor y afecto, emoción y ternura. |
| 9 | 33 | El perfecto sexo conduce al orgasmo. |
| 26 | 21 | El orgasmo es importante, pero no lo suficiente para calificar al sexo de agradable, ya que ha de haber amor, afecto y comprensión. |
| 51 | 13 | El sexo está bastante bien sin orgasmo; el sexo realmente agradable y satisfactorio nada tiene que ver con el orgasmo. |
| 811 | 235 | |

# Notas bibliográficas


MASTURBACIÓN

1. Dodson, Betty, «Liberating Masturbation», distribuido por Sensory Research Corp., N.J., 1972, pág .18.

ORGASMO

1. Sherfey, Mary Jane, *The Nature and Evolution of Female Sexuality* (Nueva York: Vintage Books, 1973), págs. 93-94
2. Ibíd., págs. 104-105.
3. Ibíd., pág. 112.
4. Ibíd, págs. 134-135.
5. Kaplan, Helen Singer, *The New Sex Therapy* (Nueva York: Brunner/Mazel, 1974), pág. 31.
6. Sherfey, op. cit., pág. 116.
7. Herschberger, Ruth, *Adam"s Rib* (Nueva York: Har/Row Books, 1970), pág. 72.
8. Brechen Edward M., *The Sex Researchers* (Nueva York: SignetBooks, ¡969). págs. 220-221.
9. Kaplan. op. cit., págs. 214-215.
10. Singer, Josephine e Irving Singer, «Types of Female Orgasm», *The Journal of Sex Research*, vol. 8. n.º 4, págs. 255-267, noviembre de 1972.
11. Brecher, op. cit., págs. 214-215.

COITO

1. Brechen Edward M., *The Sex Researchers* (Nueva York: Signet Books, 1969), pág. 156.
2. Kaplan, Helen Singer, *The New Sex Therapy* (Nueva York: Brunner/Mazel, 1974), págs. 340-341.
3. Masters, William, y Virginia Johnson, *Human Sexual Inadequacy* (Boston: Little, Brown and Company, 1970), página 218.

4. Sherfey, Mary Jane, *The Nature and Evolution of Female Sexuality* (Nueva York: Vintage Books, 1973), página 80.
5. Ibíd., pág. 90.
6. Marval, Nancy, «The Case for Meminist Celibacy». Nueva York: *The Feminists*, 1971 (panfleto).
7. Kinsey, Alfred C., y otros, *Sexual Behavior in tbe Human Female* (Nueva York: Pocket Books, 1965), pág. 322.
8. Marval, op. cit.
9. Fisher, Seymour, *Understanding the Female Orgasm* (Nueva York: Bantam Books, 1973), págs. 113-114.
10. Ibíd., págs. 213-214.
11. Ibíd., págs. 106-107.
12. Ibid., págs. 219-220.
13. Sherfey, op. cit., págs. 27-28.
14. Fisher, op. cit, pág. 238.
15. Koedt, Ann, *The Myth of the Vaginal Orgasm* (Boston: New England Free Press, 1970).
16. Masters, William, y Virginia Johnson, *Human Sexual Response* (Boston: Little, Brown and Company, 1966), página 59.
17. Sherfey, op. cit, pág. 177.
18. Ibíd., pág. 111.
19. Shulman, Alix, «Organs and Orgasms». *Women in sexist Society: Studies in power and Powerlessness*, edición por Vivian Gornick y Barbara K. Moran (Nueva York: Signet Books, 1972), pág. 296
20. Sherfey, op. cit., pág. 122.

ESTIMULACIÓN DEL CLÍTORIS

1. Sherfey, Mary Jane, *The Nature and Evolution of Female Sexuality* (Nueva York: Vintage Books, 1973) página 168.

LESBIANISMO

1. Kinsey, *Sexual Behaviour in the Human Female* (Nueva York: Pocket Books, 1965), págs. 481-482.
2. Ibíd., págs. 448-450.
3. Ibíd., pág. 450.

4. Schwartz, Pepper y Philip Blumstein, *Bisexuality: Some Sociological Observations*. Documento presentado en la Conferencia de Chicago sobre Comportamiento Bisexual, 6 de octubre de 1973, y puede obtenerse por medio de los autores. Departamento de Sociología de la universidad de Washington, Seattle, Washington.
5. Ibíd.
6. Kelly, Janis, «Sister Love: An Exploration of the Need for Homosexual Experience», *The Family Coordinator*, octubre de 1972, págs. 473-475.

ESCLAVITUD SEXUAL

1. Kaplan, Helen Singer, *The New Sex Therapy* (Nueva York: Brunner/Mazel, 1974), pág. 404.
2. Fisher, Seymour, *Understanding the Female Orgasm* (Nueva York: Bantam Books, 1973), pág. 89.
3. Ibíd., pág. 199.
4. Ibíd,. pág. 258.
5. Kinsey, *Sexual Behaviour in the Human Female* (Nueva York: Pocket Books, 1965), págs. 368-369.
6. *The Feminists*, «Women, Do you know the facts about marriage?» Panfleto, escrito para una exposición realizada en la Oficina de Licencias Matrimoniales, ciudad de Nueva York, 1969, *Sisterhood is Powerful* editado por Robin Morgan (Nueva York: Vintage Books, 1970), pág. 536.
7. Schwartz, Pepper, «Female Sexuality and Monogamy, Universidad de Washington, Departamento de Sociología; también se ha publicado en *Renovating Marriage: Toward New Sexual Life Styles*, editado por Roger W. Libby y Robert Whitehurts (San Ramón, California: Consensus Publishers, 1973).
8. «Brainwashing and Women», *The Radical Therapist*, por The Radical Therapist Collective, producido por Jerome Angel (Nueva York: Ballantine Books, 1971), página 123.
9. Tennov, Dorothy, «Prostitution and the Enslavement of Women», *Prime Time*, revista para la liberación de las mujeres jóvenes, volumen 3, abril de 1975.

LA REVOLUCIÓN SEXUAL.

1. Reik, Theodor, *Psychology of Sex Relation*, (Nueva York: Farrar y Rinehart, Inc., 1945), pág. 11.

2. Kirkendall, Lester, «Toward a Clarification of the Concept of Male Sex Drive», *Journal of Marriage and Family Living*, volumen 20, 1958, páginas 367-372.

3. Kinsey y otros: Sexual Behaviour in the Human Female (Nueva York: Pocket Books, 1965), pág. 612.

MUJERES MAYORES

1. Kaplan, Helen Singer, *The new Sex Therapy* (Nueva York: Brunner/Mazel, 1974), pág. 111..

HACIA UNA NUEVA SEXUALIDAD FEMENINA

1. May, Rollo, *Love and Will* (Nueva York: Laurel/Dell Publishing, 1974), págs. 71-72.
2. Fasteau, Marc Feigen, *The Male Machine* (Nueva York: McGraw Hill, 1974); pág- 31.
3. Kinsey, *Sexual Behaviour in tbe Human Female* (Nueva York: Pocket Books, 1965), pág. 625.

APÉNDICES

1. Sherfey, Mary Jane, *The Nature and Evolution of Female Sexuality* (Nueva York: Vintage Books, 1973) página 26.